MARIANO ORZOLA

40 Alimentos Medicinales

COLECCIÓN INTEGRAL

PARA UNA SALUD DE ACERO




40 ALIMENTOS MEDICINALES para una salud de acero

COLECCIÓN **INTEGRAL** - MINI EBOOK KINDLE

Producción Integral: Mariano Orzola
Diseño y Edición : OrzolaPress
Arte de Tapa: OrzolaPress
Foto de Tapa: IStock (Getty Images)
Fotos interior: Corbis Images, OPIB-GIHR
Email autor: msorzola@gmail.com
Twitter autor: twitter.com/MarianoOrzola

Primera Edición: Abril, 2014 (Edición en Español)
CDME: OP-CI-ED0001-11042014

*** Importante:** Este libro está pensado como un volumen de referencia, no como un manual de medicina. La información dada aquí está diseñada para ayudar a tomar decisiones informadas acerca del consumo de determinados alimentos. No pretende ser un sustituto de ninguna información científica, médica o nutricional sobre los alimentos descriptos. Ante cualquier duda sobre los efectos que los alimentos descriptos puedan causar en tu cuerpo, consulta a un doctor.

Contenidos

¿Qué es un Alimento Medicinal o Súper Alimento?

Desde el comienzo de la humanidad, todas las culturas han utilizado a los alimentos para prevenir y tratar dolencias, trastornos y enfermedades del cuerpo. Sin duda, la alimentación juega un papel fundamental en la conservación de la salud, tanto física como estética.
Ciertos alimentos actúan como remedios naturales y sus efectos pueden apreciarse luego de un período de consumo. A este grupo se lo denomina con el nombre de “alimentos medicinales” o “súper alimentos”. El proceso de observación de sus efectos a lo largo del tiempo fue lo que determinó su uso terapéutico o como complemento de la medicina. Ante cualquier problema de salud, el médico suele hacer una prescripción sobre la dieta, basándose siempre en el consumo de alimentos naturales como frutas y verduras. Éstas ocupan un lugar privilegiado dentro de la dietética saludable, puesto que proveen enormes cantidades de beneficios al organismo.

Ya en el Siglo V antes de Cristo, Hipócrates —padre de la medicina— enunciaba sabiamente “que el alimento sea tu mejor medicina y que tu mejor medicina sea tu alimento”. En este sentido la ciencia ha avanzado mucho en los últimos años sobre las aplicaciones medicinales de los alimentos, incluso muchos profesionales destacados han valorado la importancia de la nutrición para el tratamiento de hipertensión, diabetes y ciertos tipos de cáncer. También los científicos destacan la forma de cocción de los alimentos y los hábitos generales respecto a la dieta diaria. Tan importante sobre qué comer es cómo hacerlo. La manera de comer incide directamente sobre los beneficios que pueden derivarse de determinados alimentos.

Así, dentro del amplio universo de alimentos disponibles para el consumo humano, se destaca un grupo de alimentos —en su mayoría frutas y verduras — que poseen excepcionales virtudes medicinales. Estos alimentos además poseen un alto valor nutritivo junto a propiedades benéficas que contribuyen al mejoramiento de la salud, ayudando en el proceso de curación de muchas dolencias y enfermedades frecuentes e importantes. En este mini libro

encontrarás una selección de veinte alimentos medicinales o súper alimentos, con un práctico resumen de sus propiedades junto con la fotografía del mismo. Algunos alimentos tienen más que ofrecer que otros, pero al consumirlos regularmente en tu dieta te asegurarás conservar una salud de acero. Recuerda que absolutamente todos los alimentos —incluso los que más te gustan— pueden consumirse dentro de un estilo de alimentación saludable y equilibrada, al menos en pequeñas cantidades y de vez en cuando. Para protegerte de cualquier enfermedad, debes evitar los excesos y siempre priorizar el consumo de alimentos naturales por sobre los alimentos procesados. Finalmente se trata de que disfrutes de tu alimentación y te sientas feliz con ella, conservando tu cuerpo sano, ágil y vital.

Los principios de la alimentación saludable

El propósito del alimento es incrementar la duración de la vida (comer para vivir y no vivir para comer), purificar la mente y contribuir a la fuerza física. **Los alimentos son el combustible que necesita el cuerpo para mantenerse vital**, así que imaginemos qué pasa cuando este combustible es impuro: nuestro motor orgánico deja de funcionar correctamente hasta que en algún momento se detiene. Para evitar que esto suceda debemos nutrir al cuerpo con componentes naturales. Muchos de los problemas que se plantean a la hora de una alimentación sana es que nos parece imposible reemplazar los alimentos que ingerimos diariamente por otros más naturales y libres de conservantes químicos.

Sin entrar en detalle, una alimentación completa e integral debe contener alimentos ricos en proteínas, hidratos de carbono, grasa (en mayor proporción de origen vegetal), fibras, azúcares (pero no como azúcar blanca refinada), vitaminas y minerales, y agua. Considerando todas los elementos anteriores es como el cuerpo obtiene energía y vitalidad para su funcionamiento, que involucra también el proceso de evacuación de los desechos tóxicos (por ejemplo; la fibra facilita la eliminación de los residuos orgánicos). Asimismo una buena dieta alimentaria debe estar siempre acompañada por la práctica de ejercicio físico, pues la actividad constituye el ‘complemento necesario’ para alcanzar una vida más saludable.

Alimentos esenciales que debe contener una dieta saludable

• **Proteínas:** carne roja magra (sin grasa), pollo, pescado, huevos, leche descremada, quesos, germen de trigo, germen de maíz, lentejas, soja, porotos (frijoles), arroz integral, almendras, milanesas de soja, frutas y verduras.
• **Hidratos de carbono complejos (almidones):** cereales integrales en general, pastas (elaboradas con sémola o harinas integrales), pizzas, porotos, patatas (papas), batatas, leche descremada, helados.
• **Hidratos de carbono simples (azúcares):** miel, dulces de frutas (elaborados con miel), frutas secas, jaleas, melaza, postres elaborados con

miel, dátiles e higos secos.
• **Alimentos ricos en grasa saludable:** aceite de maíz, aceite de girasol, aceite de uva, aceite de oliva, nueces, almendras, maní, avellanas, aceitunas, castañas, semillas de girasol, sésamo, palta (aguacate), productos lácteos desnatados, mayonesa, margarina vegetal, pescados, carne de ave.
• **Alimentos ricos en vitaminas y minerales:** frutas y verduras frescas en general, algas marinas, sal marina.
• **Alimentos ricos en fibra:** cereales integrales, salvado (afrecho), trigo, vegetales de hoja, raíces de vegetales, pulpa de frutas.

Comida sana: Los alimentos que promueven la salud

Cuando se habla de "comida sana" se hace referencia a la calidad de los alimentos y preparados, y no precisamente a la cantidad de los mismos. Existe la idea generalizada de que comer sano es comer poco o pasar hambre, cuando en realidad es todo lo contrario. Los alimentos con un elevado contenido de fibra, tal como el pan o el arroz integral, la fruta fresca y las verduras, satisfacen notablemente el apetito y no aportan excesos de grasas y calorías. Al mismo tiempo, esta clase de alimentos constituye una fuente importante de vitaminas y minerales, ayudan a prevenir el estreñimiento y son altamente eficaces en la regulación de la absorción de la glucosa y de los ácidos grasos durante el proceso digestivo.
Respecto a los cereales y su papel en una "nutrición sana", hay que tener en cuenta que los integrales aportan más vitaminas, fibra y proteínas que los refinados o blancos. Una gran parte de la fibra, el aceite, las vitaminas del complejo B, el hierro, la vitamina E y una cuarta parte del contenido proteico del trigo, proviene de las bases del germen y de las capas del almidón que rodea al núcleo. Parte de estas capas se desechan en el proceso de refinamiento de los cereales no integrales (como el caso de la harina blanca). Algo similar sucede con el arroz blanco, que posee menos fibra y más almidón que el arroz integral.

Cómo determinar la calidad de los alimentos

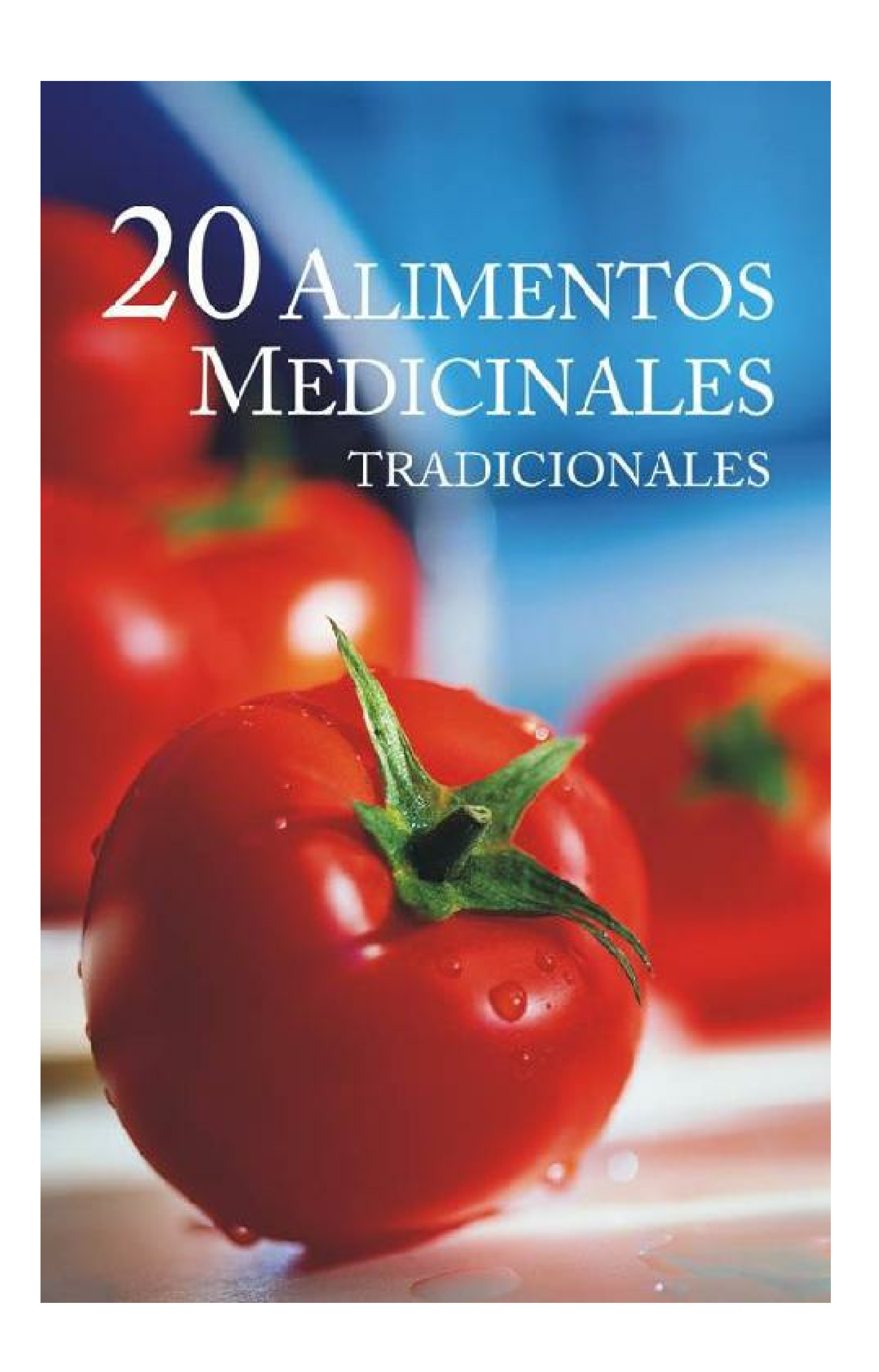
Una dieta saludable no sólo debe tener en cuenta la distribución de las comidas y los tipos de alimentos, sino también la calidad de los mismos. Esta calidad está determinada por diversos factores como el proceso de conservación, la fecha de vencimiento y la forma de cocción, entre otros. Lo ideal es comprar diariamente productos frescos procedentes de cultivos orgánicos, que no han sido prácticamente procesados y poseen sus nutrientes intactos. Sin embargo, en raras ocasiones puedes contar con este tipo de alimentos, sobre todo en las tiendas comerciales y los supermercados.
Por eso, es necesario tener en cuenta algunas pautas que te permiten sacar el máximo provecho de los alimentos que tienes a tu disposición:

• Elige siempre que puedas alimentos naturales y sin procesar. Recuerda que las comidas y alimentos preparados han pasado por un largo proceso de elaboración, lo que en gran medida les quita sus nutrientes esenciales.
• Consulta la etiqueta de los alimentos y trata de comprar sólo alimentos de temporada cultivados en tu país. Los productos importados no son tan frescos y naturales como se ven. En caso de no tener etiqueta, solicita información del alimento antes de comprarlo (fecha de vencimiento, aditivos, etc.).
• Los mejores preparados son los que puedes hacer en tu casa. Las "comidas para llevar" pierden sus propiedades cuando se cocinan y luego se recalientan para consumir, incluso cuando están elaboradas con ingredientes de primera calidad.

Alimentos procesados y calidad de nutrientes

Un alimento elaborado puede parecerse mucho a uno fresco, sobre todo en su sabor, color y textura. No obstante, los efectos del envasado y procesado perjudican notablemente la calidad de sus nutrientes. Optar por lo natural no es un capricho, es la mejor manera de preservar tu salud.
Sin duda, lo más importante es saber qué contienen y qué no contienen los alimentos que puedes comprar. Aquí una lista de ellos:

- Las verduras enlatadas eliminan hasta un 35% de vitamina A, un 80% de vitamina E y un 20% de vitamina B6.
- Las frutas y verduras pueden perder más del 50% de su contenido de magnesio en el proceso de congelación.
- La elaboración del trigo puede reducir su cantidad de vitamina B5 hasta en un 60%. Y durante la molienda, lo cereales pierden hasta un 90% de folato.
- El proceso de curación de la carne reduce hasta en un 40% el contenido de vitamina B12. Por su parte, la carne congelada tiene 50% menos de riboflavina.
- Luego de 14 días, los alimentos congelados pueden perder hasta el 70% de vitamina E. Asimismo la vitamina B5 desaparece con la congelación.


20 ALIMENTOS
MEDICINALES
TRADICIONALES



ACEITE DE OLIVA: El aliado de la salud

El aceite de oliva ha sido catalogado como la "grasa saludable". Aporta principalmente ácido oleico, un ácido graso monoinsaturado que reduce el nivel de colesterol malo en la sangre (LDL), al mismo tiempo que aumenta el colesterol bueno (HDL). Además no sólo actúa como protector de las enfermedades cardíacas, sino también previene la formación de cálculos biliares en la vesícula y es más fácil de digerir que otras grasas vegetales.

El aceite de oliva es rico en antioxidantes naturales como la vitamina E, indicada para retardar la acción del envejecimiento. También posee compuestos fenólicos y betacarotenos. Por su intenso sabor, permite aromatizar distintas preparaciones empleando sólo pequeñas cantidades, por lo que es ideal para comidas bajas calorías. A diferencia de otros aceites vegetales, se mantiene más estable a altas temperaturas evitando que se queme al utilizarlo en frituras.

La fama del aceite de oliva está dada por su consumo en la dieta y cocina mediterránea, considerada uno de los estilos de alimentación más saludables del mundo. Aunque su precio suele ser bastante más elevado que otros aceites vegetales, siempre se utiliza una menor cantidad que sus pares de girasol o maíz. Este alimento no debe faltar nunca en la dieta diaria.

Diferentes clases de aceite de oliva

Existen cuatro clases de aceite de oliva diferenciados por su procesamiento y sus propiedades. De mayor a menor calidad se encuentran:

• **Extra virgen:** Es el aceite que se obtiene de primera prensada en frío de la pulpa de la aceituna. Debido al proceso al que es sometido y bajo las condiciones de temperatura controlada, conserva el mejor color, sabor y la menor acidez libre. Es el más recomendado para consumirlo crudo y por su concentración se utiliza muy poca cantidad.
• **Virgen:** Se obtiene de la misma manera que el extra virgen, pero con

temperaturas un poco más elevadas. Debido a su proceso es más barato aunque tiene una mayor acidez y sus condiciones de color y sabor no son tan selectas. Asimismo conserva cierta delicadeza que sirve para condimentar platos de alta cocina.

• **Puro:** En su proceso de obtención se emplean altas temperaturas, por lo cual pierde en gran medida su aroma y su color. Suele combinarse con cortes de aceite virgen y por su costo y calidad se emplea en frituras. Su sabor semifrutado está indicado para la preparación de guisos.

• **Refinado:** Mediante un proceso químico se extrae el aceite de los orujos y pepitas de aceituna. No posee diferencias de calidad con otros aceites vegetales, salvo que se distingue por su característico olor. Se suele emplear para preparados caseros con fines cosméticos o para darle un toque de sabor a los platos combinados con carnes de ave y pescados.


ACEITE DE
OLIVA

AJO: El alimento benéfico

El ajo, uno de los ingredientes más utilizados en la cocina mediterránea y latinoamericana, ha sido objeto principal de uso para atacar ciertos trastornos que afectan al organismo. Al margen de los tratamientos específicos con altas dosis de ajo, los especialistas en terapias naturales aconsejan consumir pequeñas cantidades semanales, mezcladas con la comida, para beneficiarse así de sus efectos preventivos de un gran número de dolencias.

Se recomienda consumir el bulbo crudo ya que suele perder hasta el 90 por ciento de sus propiedades durante la cocción. Sin embargo, el ajo cocido es más digerible que crudo y su aroma menos penetrante. Muchas recetas sugieren una cocción ligera (salteado en aceite) para aromatizar ciertos preparados y disfrutar así de sus increíbles propiedades.

Principales propiedades del ajo

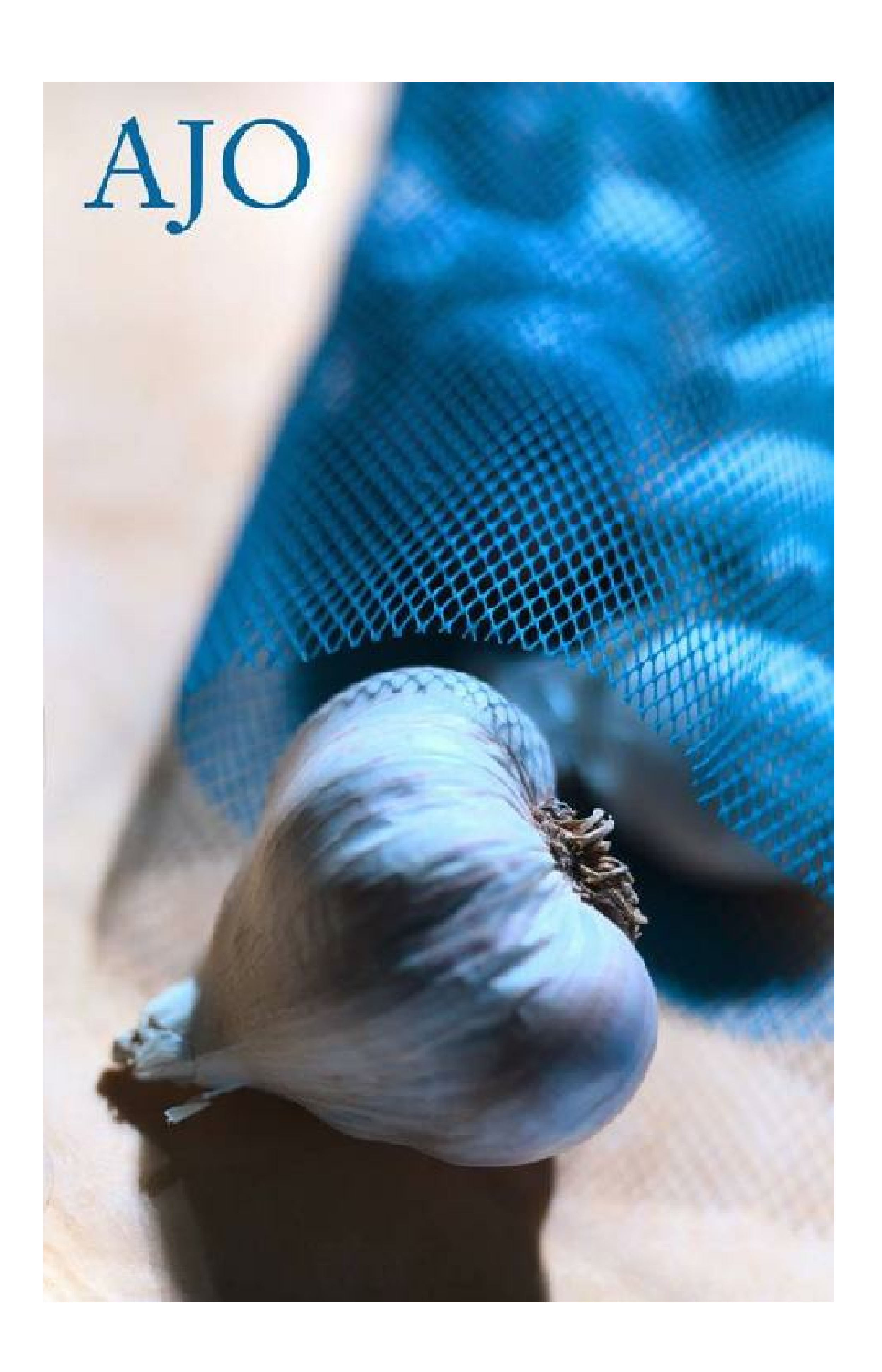
• Por sus componentes sulfurosos disminuye el colesterol y previene el desarrollo de peligrosas enfermedades, tales como la arteriosclerosis.
• El ajo es un excelente reductor de los índices de presión sanguínea y disminuye la formación de fibras en el sistema vascular.
• Este benéfico bulbo refuerza el sistema inmunológico, evita la inflamación y sus extractos se han demostrados muy útiles para combatir diferentes infecciones, especialmente las de las vías respiratorias.
• Las inyecciones de extractos de ajo han dado resultados muy positivos en los tratamientos contra cánceres de nariz, garganta y sistema linfático.

Diferentes variedades

Según el tipo de tallo:
• Ajo de cuello duro: El tallo posee floración y genera hijuelos.
• Ajo de cuello blando: Debido a que no produce hijuelos, tienen mejor rendimiento, ya que sólo utilizan la energía para la producción del bulbo. También resisten períodos de almacenamiento más prolongados en

comparación con el ajo de cuello duro.

Según la coloración:
• **Ajo blanco:** Aptos para el consumo en seco.
• **Ajo rosado o morado:** Generalmente son más tempranos en su maduración que los blancos.


AJO

ALCACHOFA: Aliado depurativo del organismo

La alcachofa (o alcaucil) es una hortaliza deliciosa y refinada. Se la considera comestible desde la época de los romanos y se sabe que mejora la digestión desde el siglo XVI. La alcachofa es beneficiosa para la vesícula biliar, el hígado y los riñones. Como alimento prodigioso, adquieren su popularidad precisamente por su poder depurativo y desintoxicante. Entre sus efectos medicinales se enumeran los siguientes: favorece la función hepática, mejora la digestión y resulta útil para los problemas de vesícula biliar, reduce la tasa de colesterol, reduce la retención de líquidos y contribuye a estabilizar el nivel de azúcar en sangre.

Principales propiedades terapéuticas de la alcachofa

• **Protege y mejora la salud del hígado y la bilis:** Es tradicional el uso de la alcachofa en los remedios farmacéuticos europeos para el hígado y la vesícula biliar, y en los digestivos. Al igual que otras verduras "amargas", las alcachofas aumentan la producción de bilis y, en estudios realizados, las molestias abdominales o de la vesícula biliar relacionadas con el hígado disminuyeron con su consumo.
• **Reduce la tasa de grasas y de colesterol:** El extracto de alcachofa ha demostrado reducir de forma considerable los niveles de colesterol y grasas. Sin embargo, aún no se ha cuantificado científicamente la reducción que puede conseguirse con el consumo de alcachofa.
• **Actúa como diurético natural:** El consumo de alcachofas aumenta la producción de orina y contribuye a reducir la retención de líquidos.
• **Contribuye en el tratamiento de la diabetes:** Tradicionalmente, se ha aconsejado a los diabéticos la ingestión de alcachofas. Esta hortaliza contiene inulina, un tipo de fécula que resiste la digestión, y limita el aumento de la concentración de azúcar en la sangre tras las comidas.

Cómo incorporarlo en la dieta

Las cabezas de alcachofa pequeña pueden comerse enteras, cocidas y

cortadas finas, aliñadas con aceite o salteadas, y también añadirse a platos combinados con arroz o mariscos. Para cocinar las alcachofas grandes, es preciso hervirlas en agua sin sal durante unos 35-40 minutos hasta que las hojas se desprendan fácilmente. Las hojas de alcachofa se toman calientes o frías, acompañadas a menudo de alguna salsa.

*Para obtener sus beneficios se recomienda consumir gran cantidad de alcachofas, grandes o pequeñas, poco cocidas. Los corazones de alcachofa y las alcachofas muy tiernas en lata constituyen una buena alternativa a las frescas.


ALCACHOFA

ALMENDRA: La aspirina natural

Considerada "remedio para todos los males", la aspirina es el medicamento más popular, extendido y aceptado. Todos hemos experimentado el alivio producido por sus excelentes efectos analgésicos, antireumáticos, antiinflamatorios y antipiréticos (contra la fiebre). Pero también presenta sus problemas: puede provocar úlceras gastroduodenales, alergias y lesiones renales, y está contraindicada en algunos casos.
La alternativa natural para estos problemas puede consistir en comer un puñado de almendras, aunque sus efectos sean más lentos. La explicación es sencilla: un grupo de investigadores norteamericanos ha descubierto que las almendras (como las patatas y casi todas las frutas, aunque éstas en menor grado) contienen una buena proporción de salicilatos, sales formadas por el ácido salítico y una base que constituyen el principal agente activo de la aspirina, al que se deben los milagrosos efectos de este popular fármaco.
Pero por si fuera poco, las almendras poseen, además, un alto valor calórico y proteínico. Som ideales tanto en dietas para deportistas o para pérdida de peso (combinada con frutas frescas o jugos naturales). Las almendras ayudan a la regeneración del sistema nervioso y son un buen antiséptico intestinal. En Sudamérica se utilizan para curar diarreas, irritaciones en las vías urinarias, bronquitis y pulmonías, considerándose al aceite de almendras un buen remedio para los sabañones y dolores de oído.

Los tipos de almendra y sus propiedades

Existen principalmente dos clase de almendra: una amarga y otra dulce. La almendra amarga ha sido siempre utilizada para la obtención de aceite de almendra y licores. También se extrae de ella una sustancia tóxica (amigdalina, entre un 2 y 3 %); mediante su hidrolización, se obtiene ácido cianhídrico. En su composición aparece también un 50 % de aceite esencial, albúminas y azúcares. Con ellas se elaboran aguas amargas para combatir la tos y los vómitos. También aparece en la composición de algunos medicamentos. Asimismo, el aceite de almendras amargas se utiliza como base para aceites de masaje, debido a sus propiedades calmantes de dolores

reumáticos.

Por su parte, la almendra dulce constituye un alimento con gran poder energético y muy apreciado en la elaboración de comidas como condimento, elaboración de turrones y en confitería. Contiene una cantidad importante de vitamina E, además de proteínas y calcio. Se la considera alimento imprescindible en una dieta sana y equilibrada. Además, resulta un ingrediente muy versátil para recetas de cocina tanto dulces como saladas. En cosmética se utiliza, mediante un proceso determinado, como elemento importante en la elaboración de mascarillas faciales.

La drupa de ambos tipos de almendras se utiliza para obtener mediante su combustión carbonato potásico. También es un excelente combustible su cáscara leñosa.

ALMENDRA



AVENA: La combinación ideal entre nutrición y salud

La avena es uno de los alimentos más valiosos en la nutrición básica del ser humano. Es un cereal que conserva todas sus propiedades desde su cosecha y aporta más cantidad de Vitamina E, ácido linoleico, proteínas, fibra soluble y vitaminas B que otros cereales.
Es fácil y rápida de cocinar. Los copos de avena pueden comerse solos o mezclados con salvado de avena para preparar albóndigas o sopas y guisos. También pueden hacerse budines agregándoles frutas para que sean más deliciosos.

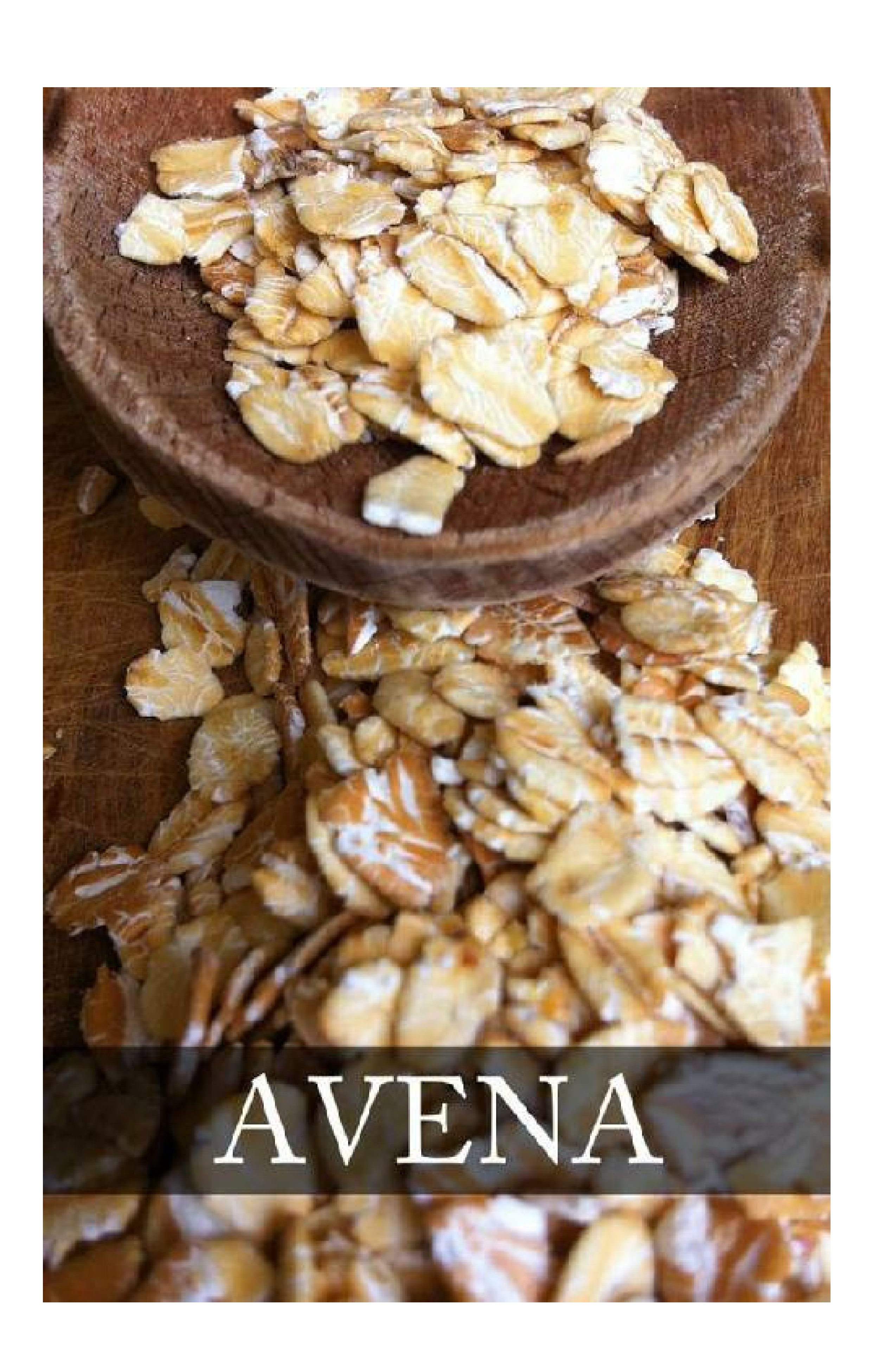
La porción aconsejable para ingerir de avena en la alimentación diaria es de 15 gramos cruda o cocida, pero para rebajar el colesterol y mantener el nivel de azúcar en sangre se debe ingerir 50 gramos por día de copos o harina de avena. Asimismo, si se desea disminuir el colesterol rápidamente se pueden consumir 75 gramos y luego volver a los 50 gramos normales. Y siempre deben respetarse estas cantidades porque el exceso de avena tiende a limitar la absorción de Calcio, Hierro y Zinc de otros alimentos, ya que genera ácido fítico, el responsable directo de la disminución mineral.

Propiedades terapéuticas

La avena, a diferencia de otros cereales, posee propiedades medicinales que repercuten directamente en la salud del organismo:

• **Disminuye el nivel de colesterol en sangre:** En una dieta de bajo contenido graso incluyendo una porción pequeña de harina de avena o salvado de avena se ha podido comprobar que se produce una baja en el nivel del colesterol total en más de un 3% y en el colesterol "malo" en un 14%.
• **Actúa como sedante:** Por ejemplo: si se desea dejar de fumar pero existe mucha ansiedad, ingiriendo extracto de avena, los nervios se calman y la ansiedad disminuye.
• **Su fibra ayuda a contrarrestar la velocidad de digestión:** La avena rebaja la absorción de Hidratos de Carbono para mantener el equilibrio del

nivel de azúcar en la sangre, especialmente en las personas diabéticas.
• **No posee gluten:** La mayoría de las personas celíacas poseen intolerancia al gluten y pueden ingerir avena sin problemas ya que ésta no lo posee.
• **Alivia el estreñimiento:** Al poseer un importante contenido de fibra, alivia el tracto digestivo sin producir estreñimiento.


AVENA

CEBOLLA: Un antídoto más que beneficioso

La cebolla es una planta hortícola perteneciente a la familia de las liliáceas (allium cepa) que puede emplearse como un eficaz antídoto. Sus propiedades medicinales están relacionadas con su volátil olor. Su sabor y olor característico están determinados por el compuesto de azufre, y se dice que dicho jugo puede evitar infecciones de todo tipo.
La cebolla también posee "flavonoides" que, al ser consumidas con regularidad, disminuye el riesgo de padecer cáncer. Además de ello, los experimentos muestran que el consumo de cebollas crudas o cocidas protege al organismo contra los efectos nocivos de las grasas en la sangre (colesterol). El antídoto que previene dicha enfermedad está relacionado con el aumento de lipoproteínas de alta densidad, las cuales son moléculas que contribuyen en la eliminación de colesterol de los tejidos y paredes arteriales.
Además, actúa en trastornos circulatorios (como el caso de enfermedades coronarias, trombosis y otras relacionadas) disolviendo los coágulos de sangre. Por todo ello, las propiedades benéficas de la cebolla sugieren que su consumo es necesario para conservar la salud.

¿Qué tipo de dolencias puede prevenir la cebolla?

• **Cáncer:** favorece la resistencia debido a las sustancias presentes (flavonoides), evitando el crecimiento de células cancerígenas.
• **Congestión bronquial:** alivia la sensación de malestar y previene el asma.
• **Colesterol e hipertensión:** reduce ambas dolencias ya que disuelve los coágulos tras una comida rica en grasas, aumentando la concentración de "colesterol bueno".
• **Combate infecciones:** como en el caso de un resfriado, bronquitis e infecciones gástricas.
• **Apoplejía y cardiopatía:** disminuye el riesgo de contraer alguna de ellas.

Algunas desventajas:

• Causa mal aliento si se consume cruda.
• En individuos susceptibles, puede desencadenar migrañas.

Trucos para su conservación

Entre sus variantes se pueden encontrar: la cebolla blanca, la roja, la cebolleta y las escaloñas. Y como en todas las hortalizas, existen ciertos secretos para la conservación de la cebolla:

- Mantener las cebollas en la parte menos fría de la heladera, sin humedad o fuera de ella, pero en un lugar fresco.
- El sabor fuerte (tan característico de la cebolla) se suaviza con la cocción.
- Para consumirla en ensalada y disminuir su fuerte sabor, es preciso colocar las rebanadas de cebolla en agua tibia.
- Se puede cocinar de varias formas: asadas, en estofado (hervidas) o en sopa.

CEBOLLA



FRUTILLA: Delicioso sabor curativo

Considerada una fruta asociada al placer, la frutilla ostenta la etiqueta de objeto de deseo y producto protagonista dentro del catálogo de afrodisíacos. Además posee enormes cualidades que sobrepasan el mero gusto que le puede entregar a nuestro paladar, para dar paso a interesantes propiedades terapéuticas que incluso están relacionadas con la prevención natural de algunas enfermedades como el cáncer y la anemia.
Su aspecto, olor y suavidad hacen de la frutilla un producto deseado. Alimento número uno de los antojos ocasionales, este fruto perteneciente al género de las fragarias —por su aroma— está actualmente presente en innumerables productos. Así, además de ser consumida en forma natural, también ha sido utilizada para dar sabor a jarabes medicinales y formar parte de jaleas, jugos, confites, entre otros.

Cargadas de poderes simbólicos y reales, las hojas y raíces de la frutilla fueron durante centurias favoritas de los herboristas. John Gerard, en el siglo XVI, decía que las frutillas maduras apagaban la sed y que, si se comían habitualmente, la cara se pondría sonrosada y ardiente. En la Edad Media se usaban para sanar infecciones de garganta y fiebre, cálculos renales, inflamaciones del hígado, erupciones en la cara, halitosis, melancolías y mareos. Fueron también empleadas para curar la gota y asegurar la longevidad. Actualmente se recomiendan contra la anemia, las dolencias del hígado y los riñones, el reumatismo, el estreñimiento, la gota y la gastroenteritis. Una infusión con sus hojas, ricas en hierro, tendrá carácter tónico y beneficioso para contrarrestar la diarrea crónica y la fiebre. Pero pueden resultar alergénicas para algunas personas, pues es un fruto histamino-liberador.

Propiedades terapéuticas

Sus virtudes terapéuticas también están presentes con igual o más importancia que las nutricionales, lo que convierte a este fruta en una medicina natural con muchos beneficios. Ayuda al mejoramiento de las

siguientes dolencias:

• **Anemia:** al poseer vitamina C aumenta la absorción de hierro no hemínico —proveniente de carnes y plantas— en el intestino. Su alto contenido en este micro mineral también ayuda a prevenir o curar la anemia.
• **Estreñimiento:** pues su alto contenido en fibra y agua ayuda al tránsito intestinal.
• **Gota:** al ser una especie de "enemiga del ácido úrico", las frutillas ayudan a disolver las sales de este producto de las articulaciones. Gracias a su poder diurético, ayuda a eliminarlas por la orina.

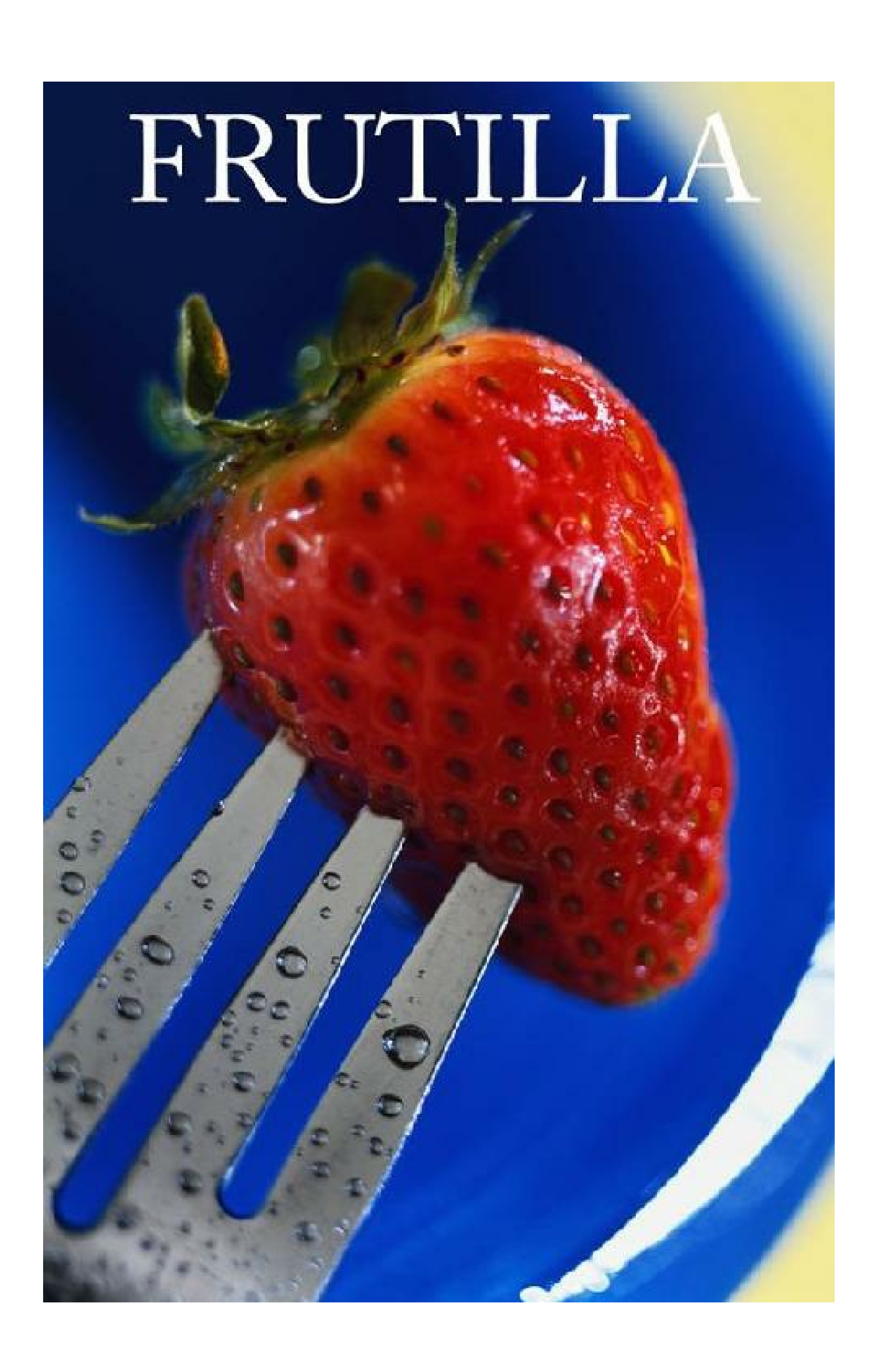
Otras patologías o dolencias donde las frutillas pueden ser un aporte son el reumatismo, problemas hepáticos, disolvente de cálculos, obesidad, enfermedades del bazo, diarreas, tos, resfríos, asma, depuración de la sangre, blenorragias, disentería, entre otras.
Asimismo su poder antioxidante estabiliza los radicales libres, responsables de la degeneración celular. Al prevenir que las células se degeneren o muten, se pueden llegar a prevenir ciertos tipos de cáncer.

*Contraindicaciones: Por su alto contenido en fibra podría ser perjudicial en casos de diarrea y por sus cantidades de potasio, en la insuficiencia renal.

Aplicaciones adicionales

Su uso como cosmético viene de lejos: madame Tallien, una belleza de los tiempos de la Revolución Francesa, las empleaba trituradas en su baño para mantener la piel suave. Lo cierto es que son buenos astringentes, clarifican el cutis, previenen las arrugas y tonifican la piel. Son buenas las mascarillas naturales preparadas con frutillas maduras trituradas. Si se deja actuar una noche sobre el cutis, los resultados son excelentes.
A saber también existe una dieta curativa: consiste en comer sólo frutillas durante dos días para mejorar y aliviar estados de fatiga crónica, desmineralización, hipertensión, estreñimiento, artritis, reuma y gota, además de combatir los parásitos. Eso sí, previamente debe existir la aprobación del médico, ya que una dieta de este tipo puede provocar un desequilibrio

nutricional importante, independientemente del escaso tiempo que lleva el régimen curativo.


FRUTILLA

LEGUMBRES: La fuente de proteína vegetal

Las legumbres, como bien se sabe, son las semillas secas de las plantas leguminosas que poseen vainas como los porotos (frijoles), las arvejas, las habas, etc. Ellas son la alternativa económica de la carne por su contenido de proteínas. Pero a diferencia del pescado, los huevos y las carnes rojas, no contienen las cantidades necesarias de aminoácidos esenciales para conservar los músculos y los órganos sanos. Por esta razón, en dietas veganas las legumbres deben consumirse acompañadas de verduras, cereales enteros y algunos complementos proteicos naturales como la espirulina. Sin embargo, los porotos de soja (o frijoles de soya) poseen un equilibrio entre sus aminoácidos que los hacen un alimento muy importante en una dieta equilibrada aportando gran cantidad y calidad de proteínas.

Propiedades nutritivas

• Son una muy buena fuente de proteínas y fibras.
• Poseen un porcentaje bajo en grasas.
• Contienen minerales y vitaminas (complejo B).
• Mantienen los niveles de azúcar en sangre, esto es muy importante para los diabéticos.
• Disminuyen el colesterol en sangre.

Incidencias en la salud:

Las legumbres al poseer fibra soluble e insoluble, permiten que la primera disminuya el porcentaje de colesterol en la sangre previniendo enfermedades coronarias y la segunda estimule la función del intestino, previniendo al organismo del estreñimiento. Además, los almidones de legumbres se digieren muy lentamente, lo que permite la liberación de azúcar de manera constante y pausada, ayudando a las personas que sufren de diabetes a controlar los niveles de glucosa en sangre.

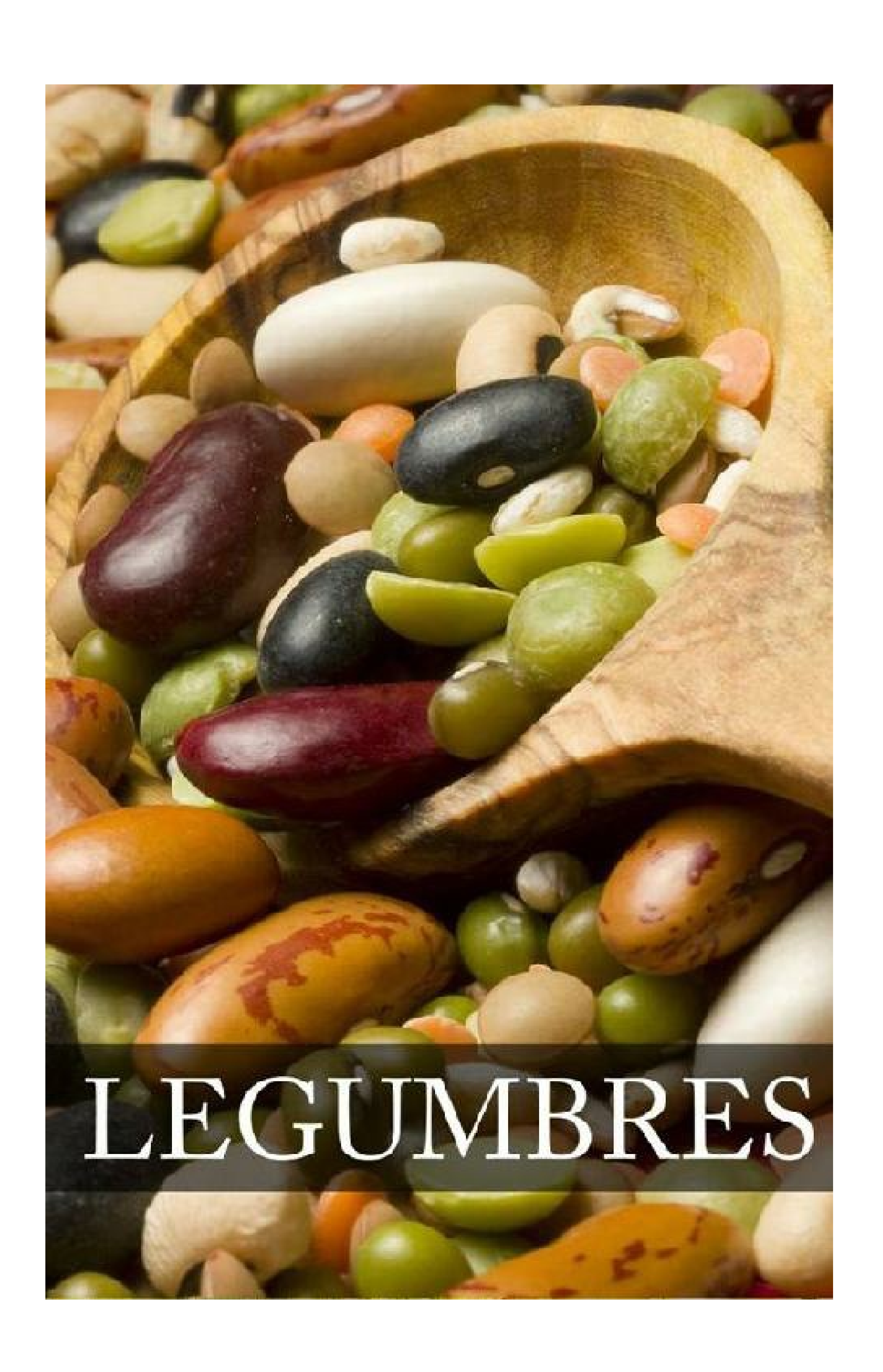
Desventajas:

• Causan flatulencia en algunos casos.

• Los porotos de soja son un alergénico común.

Las legumbres más conocidas

· **Alubia chica**: es una variedad de poroto blanco.
· **Arveja seca verde partida:** se utiliza para purés y sopas.
· **Garbanzo:** es fuente de manganeso, hierro, folato y vitamina E.
· **Haba:** puede comerse crudo y posee un alto contenido de fósforo y manganeso. También contiene hierro, cinc, folato, magnesio y vitamina E.
· **Lentejas:** la variedad verde y café son fuente de selenio, hierro, manganeso, fósforo, cinc, vitamina B1, B6 y folato.
· **Poroto colorado:** alto en calorías y fuente de mucha fibra. Especial para guisos y pucheros.
· **Poroto manteca:** posee muchos hidratos de carbono. Bueno para sopas y guisos.
· **Poroto de soja:** se usa para aceite, rico en potasio, magnesio, fósforo, hierro, folato y vitamina E, B6, y B1.
· **Poroto negro:** muy pequeño y sabroso con sabor a "terroso".
· **Poroto pallares:** muy suave y se cocina rápidamente.
· **Poroto peruano:** fuente de hidratos de carbono, posee folacina y magnesio.


LEGUMBRES

LIMÓN: El cítrico sanador

El limón es originario de la India ya que en la antigüedad los nativos de esa zona lo utilizaban como remedio contra resfríos y dolores de garganta. Pero los árabes fueron quienes lo dieron a conocer al resto del mundo. Como fruto es un hesperidio de forma ovoide, con la pulpa amarillenta, dividida en gajos, jugosa y de sabor ácido.
El limón está compuesto por un alto contenido de vitamina C, ácidos, glúcidos, potasio, sodio, calcio, magnesio, cloro, fósforo, azufre, hierro y vitaminas del grupo B. Aunque su sabor es sumamente agrio, posee demasiados elementos curativos que protegen al organismo de ciertas dolencias. Entre sus propiedades terapéuticas se destacan:

- Vitamínico.
- Antirreumático.
- Astringente.
- Desinfectante.
- Bactericida.
- Tónico.
- Refrescante.
- Cicatrizante.
- Activador de la circulación (antiinflamatorio).
- Antioxidante.
- Refuerza las defensas del organismo.
- Reduce los niveles de colesterol LDL (malo).

Uso medicinal y cosmético

El limón puede utilizarse sobre las heridas, por su efecto cicatrizante. A escala digestiva, para contrarrestar enfermedades como cálculos biliares, problemas de riñón y congestiones hepáticas. También es una solución increíble para los problemas intestinales, ya que cohíbe diarreas y hemorragias.
La cosmetología utiliza el limón para refrescar la piel grasa, limpiándola y removiendo ciertas impurezas. Es muy común hacer una máscara facial con

el jugo de un limón, la clara de un huevo y una cucharadita de avena. Una vez que se aplica sobre la piel facial, provoca un efecto rejuvenecedor. Asimismo, previene la antiestética caspa; una de las formas de aplicación consiste en frotar el cuero cabelludo con medio limón diluido en agua, antes de acostarse.
Por su parte, el limón actúa de manera positiva en enfermedades femeninas genitales, como inflamaciones de la matriz y de los ovarios, y hasta en fibromas.
El alto contenido de vitamina C del limón lo proponen como el aliado ideal para contrarrestar los resfríos y dolores de garganta. Finalmente, contribuye a equilibrar el exceso de sodio, regularizando a su vez la presión arterial.

Diferentes formas de consumirlo

Uno de los preparados más prácticos con limón recibe el nombre de "limonada". La limonada es una bebida compuesta de agua, zumo de limón y azúcar. En época de mucho calor alivia la sensación de sed. También se utiliza la cáscara rallada del limón para darle un toque de sabor, color y frescura a tortas y budines.
El jugo de limón es el reemplazo del vinagre en ensaladas y frituras (para alivianar el estómago). Además se pueden utilizar los gajos para decorar platos fuertes o algún pescado fino.

Existe una forma de preparar "limonada alcalina": colocar en una jarra un litro de agua, el jugo de un limón grande, una pizca de sal, una de azúcar y una cucharadita de bicarbonato de sodio. Esta mezcla suministra el líquido para evitar la deshidratación, el limón que es astringente, la sal que aporta sodio, el azúcar que brinda energía y el bicarbonato para obtener sales.


LIMÓN

MANZANA: El remedio universal

Además de ser un delicioso alimento, la manzana —fruta jugosa y refrescante — tiene numerosas propiedades medicinales. Se reconoce por su acción anti diarreica, laxante, diurética, depurativa, hipolipemiante (disminuye el nivel de grasas en la sangre) y antioxidante. Asimismo, es muy digestiva y bien tolerada por todos, inclusive las personas con diabetes.
Nutritivamente, contiene una elevada proporción de agua, tanto como un 85 por ciento, también posee hidratos de carbono en forma de azúcares simples, en su mayor parte fructosa o azúcar de la fruta y muy pequeñas cantidades de proteínas y grasas.
La manzana contiene vitamina C y la provitamina A (betacarotenos). En pequeñas proporciones contiene minerales como calcio, potasio, fósforo y hierro. Sus ácidos grasos orgánicos, al metabolizarse, reducen la acidez y contribuyen a eliminar toxinas.

Pocas calorías, mucha riqueza

Una manzana grande (de unos 200 g) contiene unas 100 calorías, un aporte calórico muy reducido. La sensación de saciedad que produce la convierte en un alimento muy adecuado cuando se quiere perder peso.
Gracias a sus taninos (sustancias astringentes), la fibra soluble de la manzana facilita la eliminación de las toxinas. Además, contribuye a disminuir la absorción de grasas y retrasa el paso de azúcares a la sangre.
Gran parte de sus vitaminas y minerales están en la cáscara o justo debajo. Por tal razón, es recomendable consumirlas sin pelar, después de haberlas lavado bien con agua. Además, la manzana alcanza su mayor valor nutritivo y facilidad de digestión en su madurez, sobre todo si se mastica lentamente.

El papel de la manzana en la digestión

Quizá la propiedad más conocida de la manzana sea su acción reguladora intestinal. Las maduras y crudas son utilizadas para tratar el estreñimiento. Si se cuece a fuego lento, pueden aliviar la gastroenteritis.

Tomada en ayuna, tiene un efecto laxante y vence la hipotonía o vagancia intestinal, causa habitual del estreñimiento. Los taninos que posee funcionan secando y desinflamando la mucosa intestinal. Para esto es recomendable tomarla rallada, asada o hervida. Se puede comer en compota para aliviar el malestar estomacal, sobre todo en el caso de niños.
Las hojas del manzano pueden tomarse en forma de infusión y tendrán excelente actividad astringente gracias a sus taninos. Se pueden conseguir las hojas secas en las tiendas de productos naturales.
Como si fuera poco, los jugos de la manzana ayudan a limpiar los dientes. Si se come a mordiscos, incluso libera los restos alimenticios entre los dientes.

Propiedades medicinales

• Reduce el colesterol. Su contenido de pectina reduce la absorción de grasas.
• Previene la arteriosclerosis. Los flavonoides evitan el depósito de colesterol en las arterias y la acumulación de plaquetas que causa la formación de trombos.
• Depura y es buena para la piel. Absorbe las toxinas intestinales, favorece la limpieza de la sangre y de la piel, posee una acción depurativa.
• Es bien tolerada por diabéticos; las manzanas ácidas sobre todo, por tener menos azúcares.
• Es un excelente remedio contra el ácido úrico, gracias a sus taninos y a sus sales alcalinas.
• Las trazas de bromo que contiene también la hacen recomendable para comerla por las noches, si se quiere lograr un sueño calmado y reparador.
• El éter que posee actúa como potente sedante nervioso y de la fibra muscular.

Además promueve la longevidad: Si se desea vivir muchos años es recomendable comer entre una y dos manzanas diarias: una al levantarse de la cama y otra una hora antes de volver a ella. La primera proporcionará al organismo las mejores condiciones para afrontar el día. La segunda dará el acceso necesario a las mejores noches.


MANZANA

MIEL: La dulzura saludable

Las abejas son las encargadas de elaborar un producto nutritivo fantástico: la miel. Las abejas recogen el néctar de las flores silvestres y lo acumulan en su buche, donde lo transforman finalmente en miel. Así la miel se presenta como una sustancia viscosa dulce y altamente alimenticia. Se define como un verdadero conglomerado armónico y natural de vitaminas, minerales, hormonas, antibióticos naturales, entre otros componentes. También es un buen energizante, ya que contiene azúcares predigeridos, que no exigen esfuerzos al aparato digestivo, pasando rápidamente a la sangre.

Buena para todo

Los deportistas o aquellas personas que realizan una actividad física habitual, deben tener muy en cuenta el consumo regular de miel, ya que 100 gramos aportan unas 300 calorías. Asimismo, la miel no sólo contribuye en la nutrición diaria sino que previene muchas enfermedades así como también adicciones. En EE.UU. se la ha utilizado con mucho éxito en los alcohólicos, pues además de eliminar el alcohol en la sangre actúa como sedante natural. Por su parte, la miel de salvia tiene efectos analgésicos, disminuyendo así los dolores menstruales.

Para el reuma y la arteriosclerosis se puede utilizar un preparado que consiste en mezclar la misma cantidad de vinagre de manzana y miel. Una forma de hacerlo es colocar en un vaso de agua fría una cucharada de vinagre de manzana con una de miel. Se aconseja tomarlo un rato antes del almuerzo y cena. También esta fórmula es efectiva para la digestión, aliviando el sueño, evitando los gases y calmando hasta los dolores de cabeza.

La miel es un remedio eficaz para aliviar los dolores de garganta, los procesos de gripe o anginas. La manera más práctica para contrarrestar estos malestares consiste en preparar un té con dos cucharaditas de miel y 1/4 de jugo de limón exprimido. Si se toman de tres a cuatro tazas por día se puede mejorar notablemente el estado gripal.

Los notables beneficios de la miel pueden explicarse a partir de dos causas: primero, la miel absorbe el agua y segundo posee antibióticos naturales como germicidina y ácido fórmico. Aunque parezca casi ilógico, también cura heridas y quemaduras. La miel aísla la herida del contacto con el aire, disminuyendo el dolor y previniendo la formación de ampollas.

Fórmulas dermatológicas con miel

Hoy en día existen máscaras faciales caseras que solucionan problemas de la piel, dejándola más reluciente. Su principal componente es, sin duda, la miel. A continuación exponemos los principales preparados dermatológicos:

- **Máscara facial:** Agregar a una clara de huevo una cucharada de leche en polvo y una cucharadita de miel. Aplicarla sobre el rostro durante 15 minutos. Se utiliza mucho en personas con piel grasosa a normal.
- **Rejuvenecedor de manos resecas:** obtener una pasta mezclando una clara de huevo, una cucharadita de glicerina, una cucharadita de miel con la cantidad necesaria de harina de cebada (hasta lograr consistencia en la pasta). Aplicar sobre las manos como si se tratara de una crema dermatológica.
- **Máscara anti arrugas:** Se prepara con una cucharadita de miel, una cucharadita de cebollas, una cucharadita de cera de abejas, una yema de huevo y un bulbo de lirio, lavado y machacado. Mezclar el preparado anterior hasta que se funda la cera y se obtenga una masa uniforme. Una vez fría, aplicar sobre el rostro y el cuello durante 30 minutos.
- **Acondicionador de cabello:** Mezclar dos cucharadas de miel con una de aceite de oliva. Aplicar sobre el cuero cabelludo realizando masajes y dejando actuar por 30 minutos.


MIEL

NARANJA: La frescura saludable

La naranja es un hesperidio de forma redondeada y tamaño variable, dividido interiormente en gajos. Su color varía del verde al anaranjado según la maduración de la fruta. Proviene de China, lugar donde se apreciaban sus propiedades medicinales. Históricamente, en la edad media era una planta favorita de los médicos árabes. Junto con el limón son los cítricos más consumidos en la actualidad.
Desde la antigüedad hasta hoy se encuentran una gran variedad de naranjas, como son: la Jaffa, la mandarina (dulce), la de Sevilla (amarga), la sanguínea y la Valencia. Entre sus derivados se hallan la naranja cristalizada y los aceites esenciales. Las variedades dulces de naranja aumentan la secreción bronquial, y las amargas favorecen la expectoración, alivian la sed y son tónicos estomacales.
Las embarazadas deben evitar el consumo de la naranja amarga, porque puede provocar efectos secundarios. A pesar de ello, la naranja es una importantísima fuente de vitamina C, que colabora en la formación de colágeno esencial para una piel sana y, principalmente, para mantener elevadas las defensas del organismo (sistema inmunológico).

La fruta y el jugo

Para aprovechar las propiedades medicinales de la naranja, puede optarse por la fruta entera en lugar de únicamente su jugo. Esto se debe a que la membrana del fruto posee muchas más propiedades saludables, mientras que el jugo contribuye a eliminar toxinas y depurar el organismo (eliminando desechos). Seguramente que pocas personas consumen la fruta entera; pero para ello, hay que limpiar muy bien la cáscara ya que suele estar contaminada con ciertos plaguicidas que atentan contra la salud. La forma adecuada de hacerlo es con abundante agua y un cepillo.

Por su parte, la naranja contribuye notablemente en la reducción de peso, ya que la fruta no engorda. Asimismo, la naranja cubre las necesidades de fibra insoluble y soluble. La fibra insoluble es la que ayuda a prevenir el

estreñimiento y previene el cáncer de colon. La fibra soluble puede ayudar a disminuir los niveles de colesterol en sangre.

Propiedades medicinales

• Mejora notablemente la mala circulación, por su contenido de bioflavonoides.
• Refuerza las defensas del organismo, por su alto contenido en vitamina C.
• Posee efectos anti cancerígenos. La fruta impide que los nitratos y los nitritos presentes en los alimentos se transformen en nitrosaminas (asociados al cáncer de estómago). La reducción se logra con 100 grs. de cítricos al día.
• Reduce el colesterol; su aporte en pectina (tipo de fibra soluble) contribuye en la disminución del colesterol malo LDL. Se concentra en la piel de los gajos y en la cáscara.
• Regula la presión arterial, ya que posee potasio.
• Prevé los efectos de los radicales libres, por eso se la considera un buen antioxidante.
• Cura heridas y conserva la salud de las encías.
• Calma los nervios, principalmente en personas con insomnio.
• Estimula la digestión, a través del jugo de la fruta.


NARANJA

PAN: Súper propiedades de un alimento universal

El pan ha cumplido un rol fundamental en la alimentación a lo largo de toda la historia de la humanidad. Existen muchas variedades de pan, desde el clásico pan blanco elaborado con trigo, hasta los panes con cebolla y tomate. En términos generales, el pan contiene poca grasa y es rico en hidratos de carbono (almidón), lo que se transforma en un producto bajo en calorías respecto a otros preparados de panadería (como las facturas o croissants, las masas y las tortas). Tanto el pan blanco como el integral se digiere con rapidez, por eso son el alimento ideal para las personas que requieren un aporte rápido de energía después de hacer alguna actividad física.

Además de su aporte de energía, todos los tipos de pan son muy nutritivos, ya que proporcionan proteínas, hierro, calcio y vitaminas del grupo B. En este sentido, las vitaminas B del pan ayudan a la utilización completa de la energía por parte de las células del organismo. En cuanto a su consumo diario, el pan fresco es el principal complemento de suculentas comidas, como los guisos, las sopas y los platos fuertes o picantes. Se puede comer tostado, sólo o con un poco de mantequilla (lo que aumenta su valor calórico), o como parte de un apetitoso emparedado de jamón, pollo, atún o verduras.

Radiografía de los panes más famosos

Pan blanco: Es el más popular de todo el mundo y se consume en la mayoría de los países (sobre todo de Occidente). Existen diferentes variedades y formas de preparación, como el lacteado (en rodajas), el francés, el miñón, el de malta, el de molde y el saborizado (con trozos de cebolla, ajo o tomate). La harina blanca de panificación se prepara con granos de trigo sin la cáscara fibrosa. Durante el proceso de refinación de la harina se suelen perder muchos nutrientes, como por ejemplo el calcio, el hierro, la tiamina y la vitamina B. Por esta razón deben ser añadidos posteriormente para que el pan conserve sus propiedades nutritivas.

Pan integral: Este pan está ganando popularidad debido a sus características

nutritivas. Se prepara a partir de harina totalmente integral, por eso contiene el doble de fibra insoluble que el pan blanco, lo que favorece el tránsito intestinal evitando la constipación. Además, la incorporación del germen implica un aporte adicional de vitamina E y el doble de folato que el pan tradicional.

Pan de centeno: No es tan popular como el pan integral, aunque constituye el alimento básico de ciertos países como Alemania y Rusia. Se elabora con un mayor porcentaje de harina de centeno y aporta principalmente hierro y tiamina. Es prácticamente negro y se utiliza en rodajas para emparedados abiertos con jamón ahumado, queso o pescado ahumado.

Pan multicereal: es una buena opción para aquéllos que desean enriquecer nutritivamente su dieta e incorporar más fibra. El Pan multicereal está elaborado con harina de trigo integral y harina integral multicereales e incorpora semillas enteras. Al incorporar más cereales, la calidad nutricional del pan multicereal es mayor. Su textura es más compacta debido a la mezcla de cereales y algunas variedades se elaboran con miel dándole un sabor muy exquisito.

Otras variedades: Entre los tipos de pan más conocidos, se encuentran además el pan indio o Naan (preparado con harina blanca y levadura), el pan árabe (amasado como en la antigüedad) y el pan negro (elaborado principalmente con harina blanca y salvado de trigo).

Los beneficios del pan para la salud

El consumo de pan ha dejado de ser una mera costumbre alimenticia para transformarse en un verdadero aliado de la salud. A lo largo de la historia, el pan ha sido el alimento privilegiado para combatir las grandes hambrunas, sin embargo, los nutricionistas has descubierto que las propiedades de este alimento trascienden los límites de la nutrición. Tal es así, que el salvado presente en el pan negro e integral aumenta el volumen de las deposiciones, acelera su paso por el colon y contribuye a desechar sustancias potencialmente cancerígenas antes de que puedan despertar un cáncer de

colon. Por su parte, el pan blanco también aporta fibra, pero en una cantidad mucho menor que la variante integral.

Además todos los tipos de pan proporcionan una gran cantidad de almidón al organismo. Una parte de este almidón permanece sin digerir y es utilizado en el colon por las bacterias, que lo procesan para producir ácidos grasos de cadena corta. Éstos se transforman en fuente de energía pare el cuerpo, y su presencia promueve una sólida defensa para enfrentar las sustancias cancerígenas.

Por otro lado, el organismo absorbe de una manera óptima el calcio que aporta el pan blanco, debido a que los fitatos que bloquean el calcio han sido eliminados en el proceso de refinamiento de la harina de trigo blanca. Asimismo, el pan blanco es una buena fuente de calcio para las personas que consumen pocos productos lácteos, lo que compensa de alguna manera una posible carencia de este mineral. El calcio es fundamental en la etapa de crecimiento del ser humano (niñez y adolescencia) para prevenir futuros trastornos relacionados con la densidad de los huesos, como es el caso de osteoporosis.


PAN

PASTAS: Nutritivas, saludables y sabrosas

Las pastas están compuestas íntegramente por hidratos de carbono complejos y sus beneficios son muy reconocidos en la actualidad. Descartadas en el pasado por creer que producían aumento de peso, hoy las pastas son el plato indiscutible de deportistas y uno de los alimentos básicos de la dieta mediterránea.
Por su aporte en hidratos de carbono complejos, se consideran a la pastas una excelente fuente de energía, además de proveer y poseer un bajo contenido en grasa. Sin duda, el alimento ideal para conservar la salud.

Pastas y alimentación sana

Las pastas constituyen en sí el plato principal de cualquier comida, rápida y saludable. Su elaboración consiste en una mezcla básica de harina y agua y pueden usarse secas o frescas.
Existen muchas variedades y formas de pastas que combinan diferentes cereales integrales o refinados con ricota (requesón), huevos, carnes o verduras. Están las pastas simples como los fideos de sémola o de trigo al huevo y las más preparadas como los raviolis o sorrentinos, que consisten en una masa cerrada con algún tipo de relleno.
La importancia que adquieren las pastas como alimento se la dan sus componentes nutritivos. Los hidratos de carbono que proporcionan son desdoblados por el organismo y pueden emplearse para concentrar energía o glucógeno. Por esa razón, muchos deportistas ingieren pastas antes de participar en alguna competencia o actividad que les exige gran resistencia.

Pastas y pérdida de peso

A diferencia de lo que la mayoría cree, las pastas no son un alimento con elevado contenido calórico. Es más, si se sirven con una salsa ligera de tomate y se acompañan con verduras pueden incluirse sin ningún problema en una dieta para adelgazar. Sólo cuando se les agrega manteca, queso o una salsa con crema, los platos a base de pastas se convierten en una causa de

aumento de peso.
Las pastas blancas secas se preparan con agua y harina gruesa de trigo duro que posee un alto contenido de proteínas. A pesar de que el germen de trigo y el salvado del cereal se retiran durante el proceso de refinamiento, la harina blanca contiene todavía fibra y almidón, los cuales contribuyen a mantener sano el aparato digestivo.
Por su parte, las pastas integrales se elaboran con trigo 100% integral o con harina integral de trigo duro. Son más toscas que las pastas blancas pero aportan mayor cantidad de fibra y tiamina, la vitamina B necesaria para transformar los hidratos de carbono en energía.


PASTAS

PESCADO AZUL: La carne más sana

Diversos estudios han podido demostrar que el pescado azul es fundamental en la prevención de problemas cardíacos, circulatorios e inflamatorios. La incorporación de pescado azul a la alimentación diaria puede ser muy sencilla y práctica, pudiendo consumirse en diversos platos y acompañados de un gran número de verduras o cereales integrales.

Propiedades medicinales

Entre los diversos aportes que el pescado azul puede aportar a través de los ácidos grasos omega-3 y la Vitamina D se pueden destacar:
Reducción de la presión arterial y normalización del sistema circulatorio previniendo la formación de coágulos y de infarto.
Disminuye el nivel de colesterol y de grasas en sangre.
Disminuye el riesgo de padecer parálisis (apoplejía).
Alivia los dolores causados por la artritis reumatoide y los huesos no son tan débiles.
Es útil para colitis ulcerativa (inflamación de los intestinos).
En aceite, reduce y alivia la psoriasis y la dermatitis.
Protege al organismo de padecer cáncer de diversos tipos.

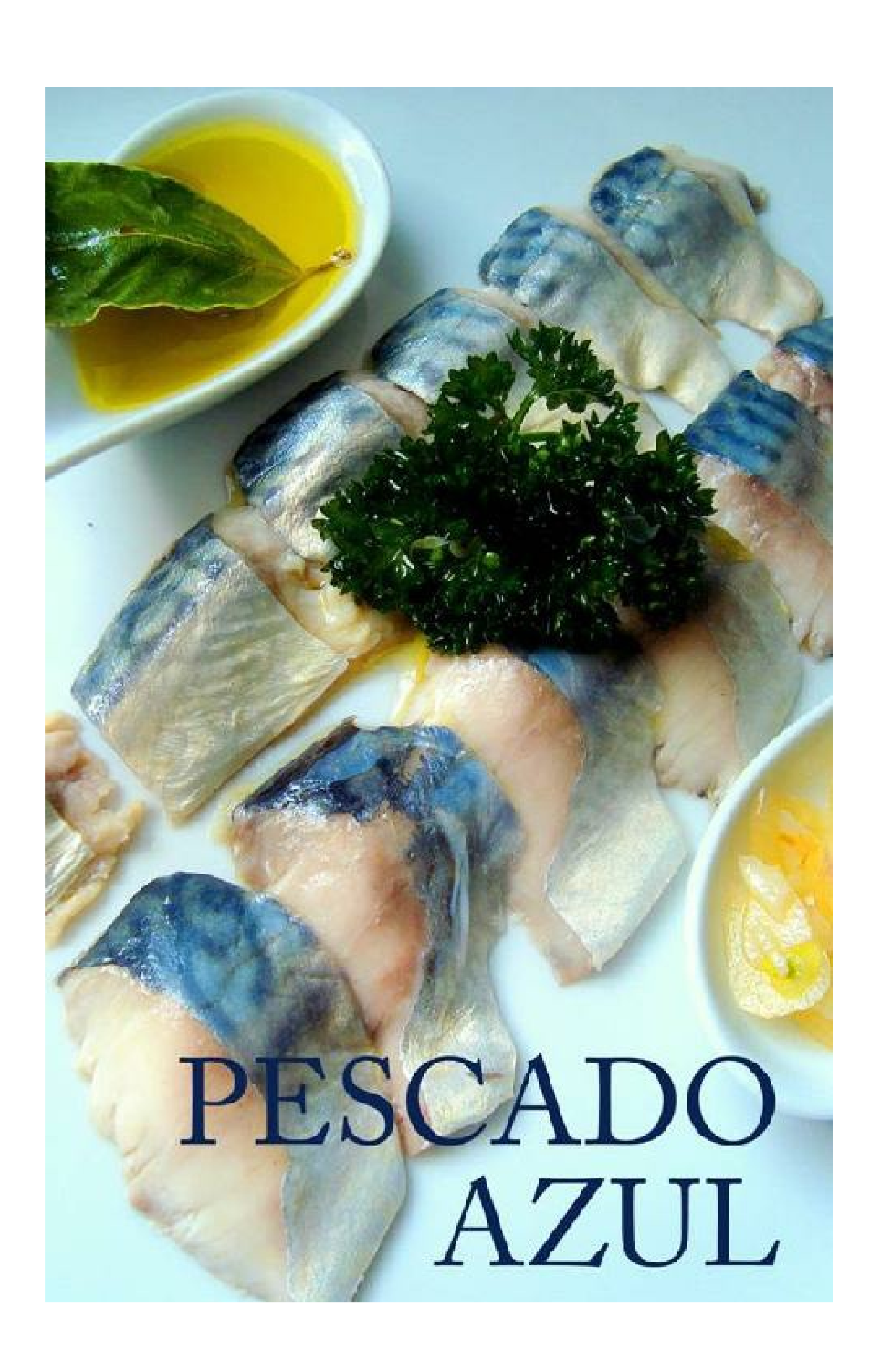
¿Qué pescados se encuentran dentro de la categoría de "azul"?

Los pescados azules son: el **salmón**, que posee un alto contenido de Vitamina D siendo muy valiosa para las personas que no poseen suficiente en el organismo por falta de exposición al sol; la **sardina** que es una fuente muy alta de Calcio; el **espadín** que contiene Calcio y Vitamina E; la **caballa** y el **arenque**. El **atún** también posee ácidos grasos omega-3 pero su cantidad en proporciones es sumamente insignificante.

Conservación, preparación y consumo

Estos pescados se pueden conservar frescos o ahumados en frío porque con la cocción no pierden las propiedades de los ácidos grasos omega-3. Los que se consumen con espinas como el espadín y las sardinas enlatadas son generadores de un alto contenido en Calcio. Si se consume gran cantidad de pescado azul se debe aumentar también la ingesta de Vitamina E, ya sea a través de la luz solar (por medio de la exposición de la piel al sol) o de alimentos adicionales como las almendras y el aceite de girasol, para evitar la oxidación de los ácidos grasos. Por otro lado, es recomendable no olvidar que el pescado ahumado debe consumirse con jugo de limón (vitamina C) para proteger al organismo de los productos que se utilizan en el proceso de ahumado —que suelen ser perjudiciales para la salud—.

La forma ideal de consumir cualquier variedad de pescado azul es al horno o grillado a la plancha, condimentado con hierbas aromáticas, y acompañado de verduras.


PESCADO
AZUL

PIÑA: Mucho más que una fruta tropical

La piña, también llamada ananá, es poseedora de propiedades medicinales fundamentales para la vida sana. Las enzimas de la piña actúan metabolizando las proteínas y acelerando la digestión. Su consumo disminuye la formación de coágulos de sangre que pueden obstruir el vaso sanguíneo provocando ataques cardíacos y ayuda a eliminar la obstrucción de paredes arteriales del corazón.
La piña o ananá es rica en vitaminas, especialmente C; calcio y fibra. Cuando esta fruta está muy madura contiene bromalina, sustancia muy útil para desinflamar y eliminar el dolor articular. Las bromelinas se hallan en la piña cruda o en el jugo (zumo) recién exprimido. Estas enzimas también ayudan a la curación de heridas y a restablecimiento normal de la digestión. Asimismo la piña es un excelente alimento para bajar de peso, posee pocas calorías (apenas 41 cada 100 gramos) y por su textura es un alimento muy saciador.

Aporte de nutrientes

• Vitaminas de la piña o ananá: A, B1, B2, B6, B3 y C.
• Minerales de la piña o ananá: magnesio, azufre, cloro, yodo, hierro, potasio, calcio, fósforo y sodio.
• Otras propiedades de la piña: proteínas, fibra, azúcares, agua, hidratos de carbono, grasas, celulosa, ácido málico y cítrico; azúcares naturales y bromalina.

Propiedades curativas

• Depurativa.
• Anticancerígena.
• Digestiva.
• Diurética.
• Refrescante.

• Astringente.
• Laxante.
• Importante para el desarrollo de huesos y dientes.
• Útil contra el ácido úrico.
• Buena para la anemia.
• Así como en los casos de artrosis.
• Excelente para tratar y prevenir enfermedades de las vías respiratorias.
• Ayuda al buen funcionamiento del hígado y el páncreas.
• Ideal para perder peso: Si deseas bajar de peso, trata de ingerir un jugo de medio litro, cinco días a la semana, media hora antes de desayuno. Solo utiliza piñas maduras y el jugo debe ser recién preparado.

¿Qué cantidad es recomendable ingerir?

No se ha podido conocer aún la cantidad de poder enzimático que posee el ananá, pero comer frecuentemente ayuda al bienestar del organismo brindándole un importante aporte de beneficios.
La fruta fresca o el jugo (zumo) recién exprimido posee todas las propiedades curativas, al contrario sucede si se cocina. Como alternativa, la piña se puede utilizar para acompañar carnes, ensaladas o como adorno en platos especiales.

Para saber cuando la fruta está lista: La piña o ananá maduro es firme al tacto pero flexible y despide un aroma muy agradable y tentador sobre todo en su parte inferior. Sus hojas están verdes y bien sujetas pero con un detalle, si al tomar una hoja del centro esta sale con facilidad es señal que el ananá está en el punto justo de maduración.


PIÑA

PLÁTANO: Salud con sabor caribeño

El plátano, sabroso y nutritivo, es uno de los alimentos ideales que la naturaleza provee en las zonas tropicales. Este fruto, también llamado "banana", posee una fuente rica en potasio: un mineral vital para la función de nervios y músculos que colabora en la regulación de la presión arterial. Las propiedades medicinales del plátano cambian a medida que madura.

Plátanos verdes

Ventajas:
• Alto contenido en Potasio benéfico para los músculos, nervios y la presión arterial.
• Proporciona energía suave y de larga duración gracias al alto contenido de féculas y fibra que permiten la resistencia en ejercicios prolongados.
Desventaja:
• Al poseer alto contenido en almidón "resistente", que es difícil de digerir, puede producir flatulencia.

Plátanos maduros

Ventajas:
• Al contener gran cantidad de azúcares proveen energía al cuerpo logrando contener por más tiempo la actividad realizada.
• Contribuye a aliviar la diarrea.
• Mejora el estado anímico y ayuda a dormir.
• En las embarazadas provee azúcar a la sangre aliviando mareos.
Desventaja:
• Al tener alto contenido de azúcares puede producir caries dentales. Por eso luego de su consumo se recomienda un buen cepillado de los dientes.

¿Cómo y cuánto comer?

La mayoría de las veces, el plátano se consigue verde en las tiendas del

mercado; por eso es necesario conservarlo a temperatura ambiente para provocar el proceso final de maduración. Una vez maduro, es preciso colocarlo en la heladera envuelto en papel de diario para conservar todas sus propiedades. Lo recomendable es consumir uno o dos plátanos diarios, pero teniendo en cuenta el cepillado dental posterior a su ingestión. Una opción saludable es comer el plátano frito en el desayuno para obtener gran cantidad de energía, necesaria en los días de mucho trabajo.


PLÁTANO

REPOLLO: Una hortaliza que cuida la salud

El repollo o col ha sido material de investigación en muchas oportunidades y se ha comprobado que posee aplicaciones medicinales de gran valor e importancia. El repollo y los de su familia (las crucíferas) poseen propiedades preventivas para diversas enfermedades como el cáncer, las afecciones cardíacas y las cataratas.

Aportes medicinales

El repollo tiene varias características y propiedades que lo hacen indispensable en la alimentación sana de una persona. Estas son:
• **Reduce el riesgo de padecer cáncer y cardiopatías:** al poseer antioxidantes aumenta la resistencia del cuerpo a las enfermedades como el cáncer de estómago, de colon, de pulmón y de piel. También sucede en el caso de enfermedades cardíacas, cataratas y apoplejía (parálisis).
• **Útil para la úlcera péptica:** el jugo de repollo crudo es uno de los mejores remedios contra la úlcera. El comer el repollo crudo también es bueno aunque el efecto es en menor medida.
• **Beneficioso para la flora intestinal:** la choucroute, que es el repollo fermentado, es muy bueno para mejorar la digestión y la salud del intestino.
• **Nutritivo para el embarazo:** al ser rico en folato es una fuente ideal de este nutriente para las mujeres que planean tener un bebé o que están embarazadas ya que disminuye el riesgo de espina bífida en el feto.

El consumo adecuado

Una ración por semana de repollo crudo, cocido o choucroute disminuye la propensión de padecer cáncer de colon. Para una protección más general, es decir, para todo el organismo se debe consumir 2 o 3 veces por semana. La que más cantidad de nutrientes contiene —entre ellos folato y antioxidantes — es la col verde cruda que puede comerse en ensaladas.

*Importante: el repollo reduce la absorción de yodo en el organismo, por eso

las personas que comen 2 o 3 veces por semana deben ingerir también alimentos ricos en yodo.


REPOLLO

TOMATE: Sólo beneficios para el organismo

¿A quién no le gusta acompañar las ensaladas o hacer una rica salsa con tomate? El tomate es uno de los alimentos más recomendados para todo tipo de alimentación, ya que posee alto contenido de antioxidantes que aportan numerosos beneficios al cuerpo y a la salud en general.
El tomate es considerado una de las verduras y hortalizas que más se consumen en el mundo al mismo tiempo que es catalogado como uno de los alimentos más ricos y nutritivos.

Propiedades nutritivas y medicinales

El tomate posee antioxidantes como la Vitamina E, en mayor proporción, Vitamina C y una pequeña cantidad de beta-carotenos. Las personas que consumen abundante tomate en su alimentación diaria son menos propensas a padecer varias formas de cáncer, cardiopatías, apoplejía y cataratas. Además el tomate contiene una fuente muy rica de flavonoides y carotenos que están siendo investigados por sus efectos preventivos contra determinadas enfermedades.
Pueden enumerarse una lista de "propiedades increíbles" que se le reconocen al tomate, entre ellas:
Reduce el colesterol: Consumir tomate constantemente ayuda reducir el colesterol y mantenerse saludable, por eso en ocasiones los doctores recomiendan su consumo en abundancia.
Combate infecciones: Ayuda a evitar infecciones en el estómago, siendo ésta una de las propiedades del tomate que la mayoría desconoce.
Fortalece el sistema inmune: El consumo del tomate promueve la buena salud del organismo fortaleciendo el sistema inmune y así evitar enfermedades graves.
Ayuda a eliminar toxinas: El tomate por su efecto diurético ayuda a expulsar las toxinas que el cuerpo no necesita y evitar malestares.
Previene infartos y enfermedades cardiovasculares: Comer constantemente reduce las posibilidades de padecer un infarto, según un estudio de la Universidad de Carolina del Norte.

Regula el tránsito intestinal: Otra de las propiedades del tomate es que ayuda a regular el tránsito intestinal, por ello es recomendado para las personas que sufren estreñimiento.
Alivia la comezón y curas las heridas: Una de las propiedades del tomate es que calma la comezón provocada por los insectos y ayuda a que la cicatrización de algunas heridas sea más rápida.
Previene la hipertensión: El tomate ayuda a regular los fluidos del organismo y permite mantener una presión arterial estable y saludable.
Previene el Cáncer: El tomate evita algunos tipos de cáncer de próstata, pulmón y de tracto digestivo.

Cuánto hay que consumir

Es aconsejable consumir tomate en abundancia, tanto fresco como enlatado. Los tomates en lata o secos poseen características parecidas a los frescos así que no causan ningún tipo de problema. En cambio, el jugo/zumo de tomate preparado contiene gran cantidad de sal, la cual bloquea el potasio que es muy importante para la alimentación.
Si se incorpora una pieza diaria en la alimentación, se consiguen obtener todos sus beneficios, ya sea como fruto fresco o en salsas, sopas o acompañando platos al horno con carnes. También es un ingrediente ideal para la preparación de guisados.

De todos modos, el tomate siempre es un alimento sano en cualquiera de sus formas. Cabe destacar, que cuando se desea ingerir tomate envasado, es mejor que sea en recipiente de vidrio porque la acidez del tomate puede despegar el revestimiento de los envases de lata o plástico.
En salsa, el tomate posee poca sal y grasa, lo cual lo hace una opción más sana que las salsas blancas. Por otra parte, cuando los tomates son frescos conservan intactos todos sus componentes nutritivos. Mientras menor sea el tiempo de cocción se consigue mantener su delicioso y característico sabor.


TOMATE

ZANAHORIA: Una fuente de protección para la salud

Se ha podido demostrar que la zanahoria no sólo es beneficiosa para la visión, sino que también al ser una fuente rica en beta-carotenos previene y reduce el riesgo de padecer diversas enfermedades como el cáncer. Su alto contenido de beta-carotenos produce en el organismo la transformación de éstos en vitamina A que es fundamental para la protección del mismo.

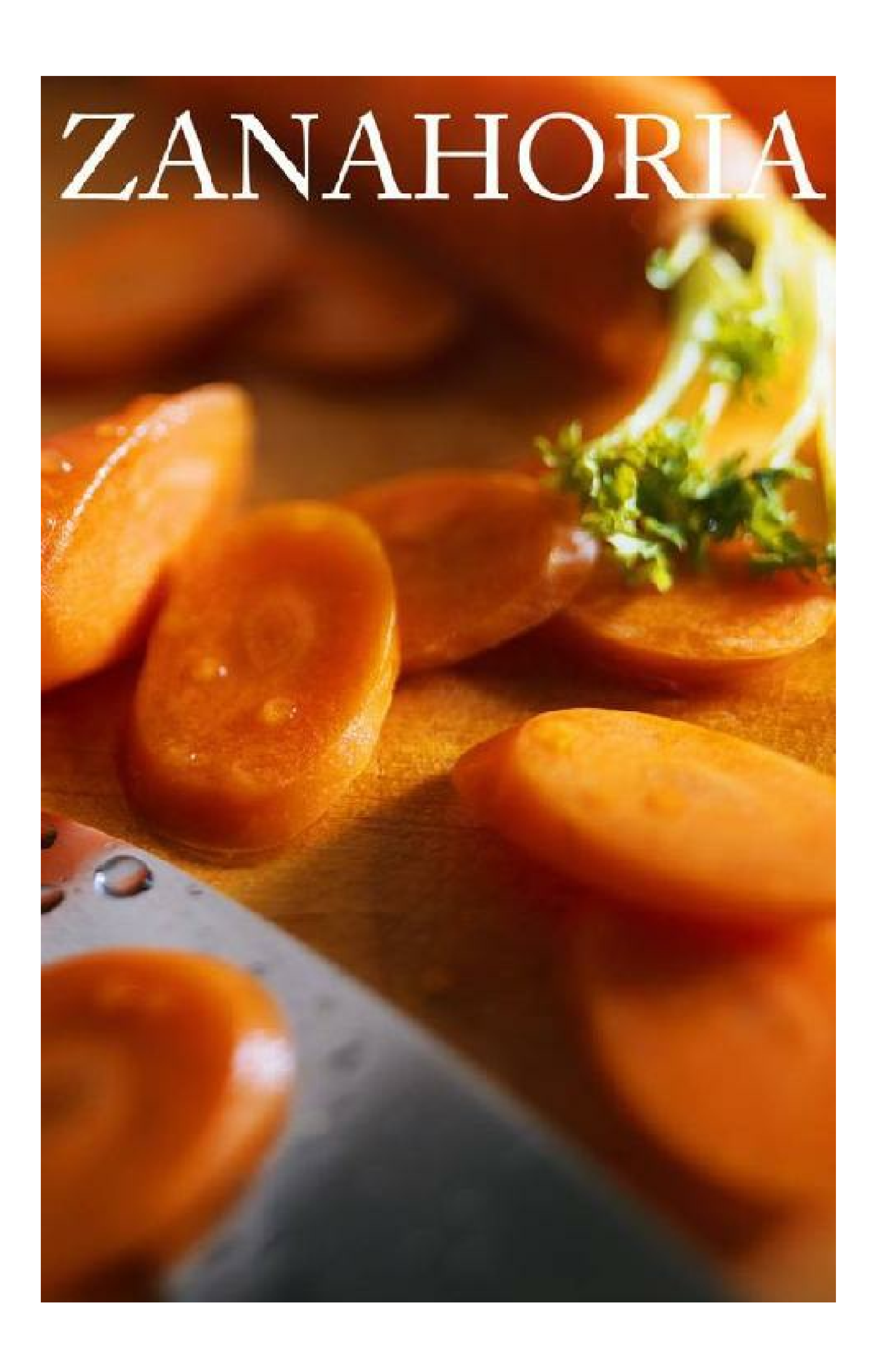
Propiedades medicinales

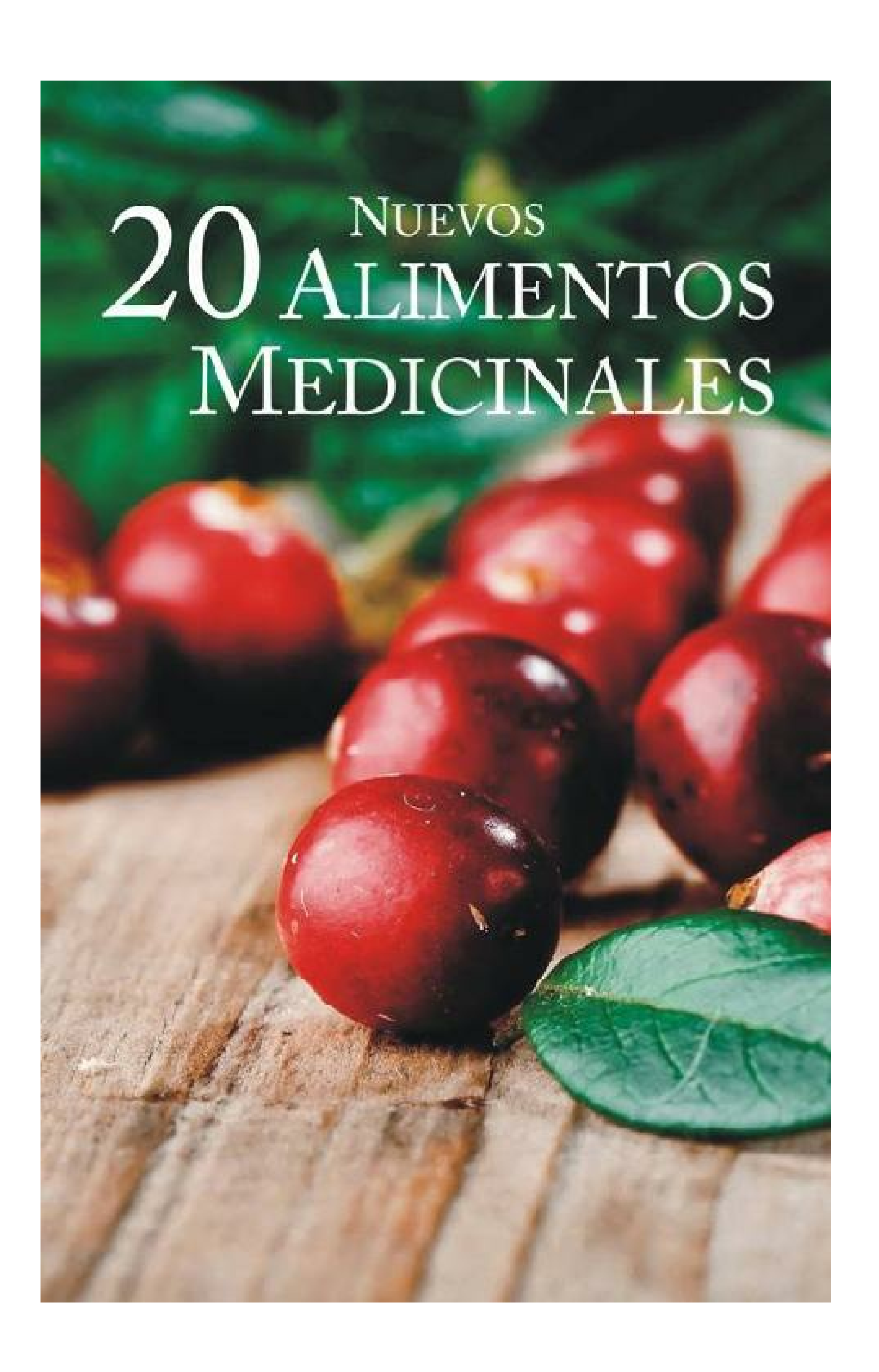
La zanahoria posee aptitudes curativas que pueden ser beneficiosas si se incorpora en la alimentación diaria, ellas son:

• **Previene el cáncer:** se ha comprobado que el consumo de zanahoria reduce el riesgo de padecer cáncer especialmente el de pulmón, incluso en fumadores por su alto porcentaje de beta-carotenos. Debe tenerse en cuenta, que si bien existe beta-carotenos en comprimidos, estos no surten los mismos efectos que la zanahoria porque contiene sustancias aún no identificadas que actúan en conjunto con el beta-caroteno. La zanahoria ha podido proporcionar ayuda de hasta el 50% para reducir el riesgo de padecer cáncer de vejiga, cuello uterino, colon, próstata, laringe y esófago. También, una reducción del 20% en el padecimiento de cáncer de mama después de la menopausia.
• **Reduce el nivel de colesterol:** experimentos sostienen que si se consumen 200 gr. de zanahoria cruda al día, reduce en 3 semanas un 11% el porcentaje de colesterol en sangre.
• **Previene la intoxicación por alimentos:** la zanahoria tiene propiedades desintoxicantes, donde puede destruir hasta bacterias de Listeria alojadas en el organismo por el consumo de algunos alimentos.
• **Ayuda a prevenir la ceguera nocturna:** al poseer beta-carotenos, el organismo los transforma en vitamina A que es necesaria para la producción de rodopsina, una sustancia que el ojo necesita para la buena visión nocturna.

Consumo, conservación y preparación

Consumo: Se recomienda consumir zanahoria en cantidad porque su aporte de beta-carotenos al organismo. Hay que tener la precaución de lavarlas y pelarlas porque suelen tener restos de pesticidas y plaguicidas.
Conservación: Para conservarlas hay que mantenerlas en lugar fresco o en la parte menos fría de la heladera.
Preparación: La zanahoria puede comerse cruda o cocida ya que el beta-caroteno no se destruye en la cocción y es más fácil para el organismo absorberlo. Por eso se dice que es la única verdura que potencia su aporte nutricional con la cocción.


ZANAHORIA


20 NUEVOS ALIMENTOS MEDICINALES



ACEITE DE CÁRTAMO: Color y sabor saludables

Al aceite de cártamo también se lo conoce con los nombres de aceite de azafrán o aceite de cardo. Su color es anaranjado y tiene un sabor bastante intenso cuando se trata del aceite sin refinar, cuando esta refinado pierde mucho color y sabor. El aceite de cártamo en su versión virgen es muy apreciado en la alta cocina aunque lo suelen emplear mezclándolo con otros tipos de aceites para anular un poco el sabor tan penetrante que tiene. En la cocina no se utiliza para las frituras porque no soporta las altas temperaturas, sin embargo si enriquece los aliños o ensaladas.
El cártamo, llamado también azafrán bastardo, es una planta baja, con una altura promedio de 60 cm, que produce unas semillas oleaginosas que se utilizan para producir los aceites comestibles, aceites para masajes y componentes que se añaden a varios productos cosméticos.
Existen dos tipos de cártamo que producen diferentes tipos de aceite: con uno, rico en ácido oleico, se prepara el aceite símil al aceite de girasol que se utiliza en el campo gastronómico (también porque tiene un nivel más bajo de ácidos grasos saturados que el aceite de oliva); con el otro, rico en ácido linoleico, se fabrica el aceite de cártamo que se utiliza en pintura en el lugar del aceite de linaza.

Principales propiedades nutricionales y terapéuticas

El aceite de cártamo es rico en vitamina E, en fitoesteroles y betasitosterol. Su consumo es muy recomendable para prevenir y mejorar las enfermedades cardiovasculares, la artritis, el reumatimo, el estreñimiento y los parásitos intestinales. Asimismo, revitaliza el cabello seco y controla la dermatitis. Estudios recientes han demostrado que el cártamo mejora la glucemia, la inflamación y los lípidos sanguíneos en pacientes obesos.
El aceite de cártamo posee propiedades laxantes e hipolipemiantes; las poliínas ejercen una acción nematocida y como antifúngico; el arctiósido es aperitivo y eupéptico. Los aquenios presentan una acción purgante. En la India se utiliza, en forma de fricciones, como analgésico.
Indicado para hiperlipidemias, hipercolesterolemias, arteriosclerosis,

prevención de tromboembolismos. Estreñimiento. Parasitosis intestinales. En uso tópico: dermatomicosis.
En la Medicina tradicional china como remedio natural para el hígado y corazón. Para el dolor debido a estasis de la sangre, como el menstrual, abdominal, de costado o de pecho. Aunque su uso está completamente descartado durante el embarazo.

Efectos medicinales

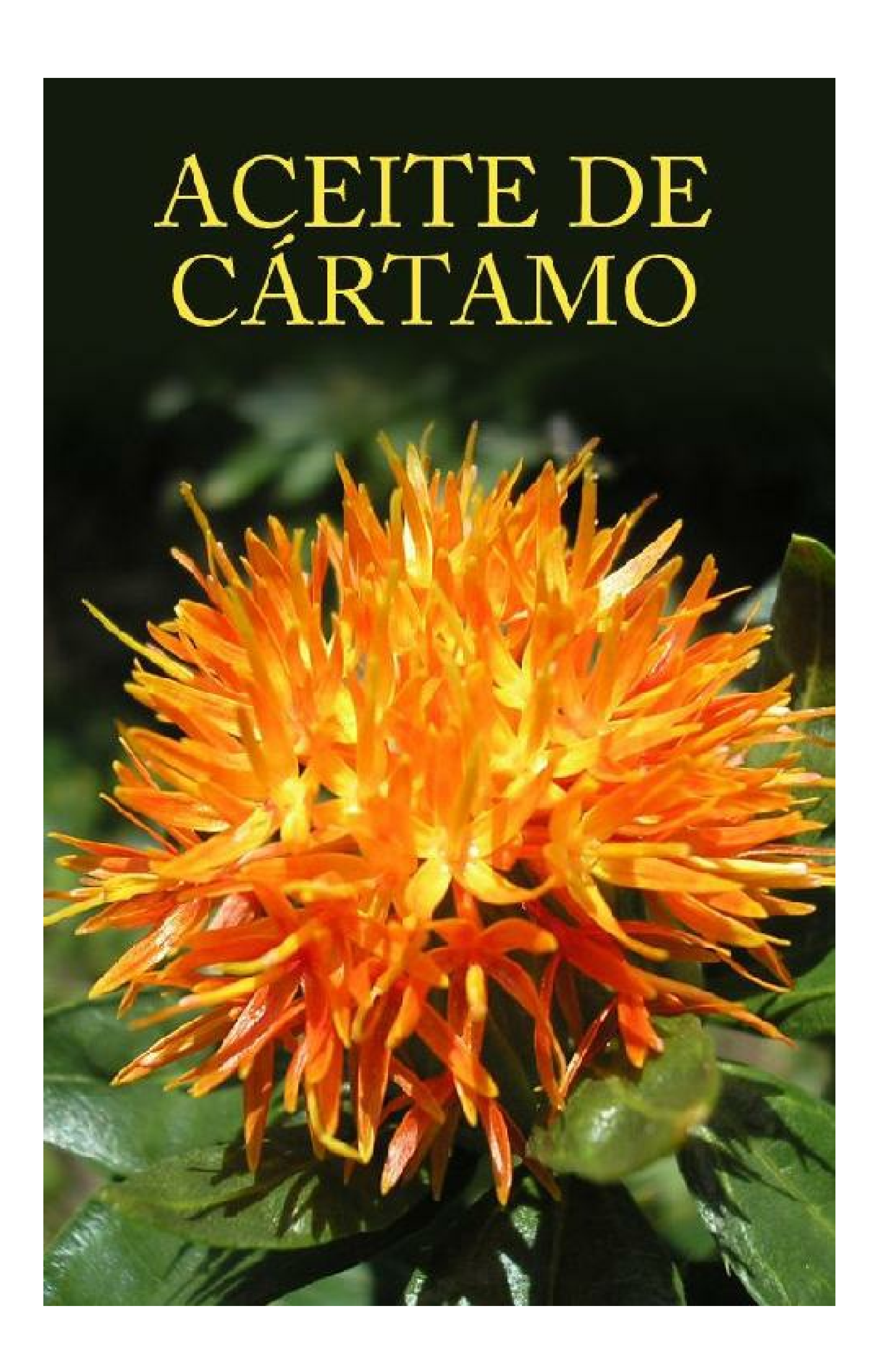
Entre las principales características que distinguen al aceite de cártamo como un alimento y complemento saludable se destacan:
• Complemento nutricional. Por eso se puede lo puede consumir en cápsulas.
• Previene las enfermedades cardiovasculares.
• Tiene propiedades laxantes.
• Se utiliza para combatir los parásitos.
• Ayuda al tratamiento de la obesidad.
• Mejora los niveles de lípidos y colesterol en sangre.
• Alivia el dolor menstrual y abdominal.

De la antigüedad a la actualidad

El cártamo tiene su origen en la India, aunque hoy en día se encuentra en todo el mundo. Proviene de la familia de los cardos y su cultivo va muy bien en terrenos secos y áridos, pues es una planta que soporta bastante bien la sequía.
En su origen las semillas del cártamo eran utilizadas para extraer pigmentos de color amarillo y rojo para tintar las prendas de vestir. De hecho, en la tumba del faraón Tutankamon han sido descubiertos restos de tinturas de cártamo. Además, el nombre científico ya nos indica para que se hacía servir antiguamente, Carthamus tinctorius. También era cultivado el cártamo para el comercio de las especias, aunque era como especia menor.

En la actualidad, se cultiva para las industria de la cosmética ya que se fabrican jabones y como aceite base para hacer otros aceites más sofisticados de masaje. También es utilizado actualmente para la industria de las pinturas,

como alimento para pájaros y para fabricar esencias aromáticas.
El cultivo de cártamo está considerado como secundario por su bajo rendimiento. Aún así, se cultiva en México, EEUU, China, y otros países que lo cultivan bastante menos. Su principal productor es la India.


ACEITE DE
CÁRTAMO

ACEITE DE COCO: La grasa adelgazante

El coco, la "fruta" de la palmera, es un alimento excepcionalmente nutritivo que ofrece muchas ventajas, como ayudar en la lucha y prevención de enfermedades, incluso ayudar a perder peso y no volver a recuperarlo. La carne de coco es un alimento particularmente recomendable para las personas de Tipos Metabólico Proteico, por su alto contenido en proteína. Los isleños siempre han tenido en gran estima al coco por sus propiedades preventivas y curativas de enfermedades, sobre todo porque son ricos en ácido láurico, un probado agente antivírico, antibacteriano y antimicótico. Todas estas propiedades son apreciadas en unos de sus principales derivados: el aceite de coco.

Los cocos contienen niveles altos de grasa saturada que, contrariamente a la creencia popular, es una grasa necesaria para una nutrición óptima. Hay tres tipos diferentes de grasas saturadas, y los cocos contienen el tipo más sano: los ácidos grasos de cadena media que le ayudarán realmente a perder peso mientras incrementan la salud.

Principales propiedades terapéuticas y nutricionales

El aceite de coco es el único con el que se debería cocinar, puesto que es el único que no se oxida al calentarlo. El aceite de coco ayuda a perder peso, evitar enfermedades cardiovasculares y problemas de tiroides como el hipotiroidismo tan extendido hoy en día entre las mujeres. El coco es prácticamente el único alimento que contiene ácidos grasos de cadena corta, que al contrario que el resto de las grasas, no necesitan ni enzimas pancreáticas ni bilis para su digestión, por lo que resulta ideal para las personas a las que se le ha extirpado la Vesícula Biliar y tienen dificultades para digerir las grasas, o en general, para personas con problemas digestivos o de hígado. En los hospitales los ácidos grasos de cadena corta se incorporan generalmente a pacientes que requieren una alimentación especial. El aceite de coco es rico en ácido laúrico de propiedades antivíricas.

El Aceite Virgen extra de primera presión en Frío de cocos recién recolectados y madurados al sol posee increíbles efectos medicinales y

terapéuticos, entre los que se destacan:
• Su contenido de ácido laúrico evita la formación de caries y placa dental.
• Se puede aplicar directamente a la piel como substituto de las cremas hidratantes o como aceite de masaje. Conserva la piel tersa y sin arrugas.
• Dado su agradable aroma y sus propiedades antibacterianas (las bacterias provocan el mal olor corporal) se aconseja usarlo en lugar de los desodorantes comerciales, cuyo contenido en aluminio es una de las causas principales de Alzheimer.
• Excelente acondicionador para el cabello.

¿Por qué el aceite de coco ayuda a “bajar de peso”?

Los ácidos grasos de cadena media (MCFA) abundantes en los cocos se digieren más fácilmente, y son utilizados de manera diferente por el cuerpo que las otras grasas. Mientras que otras grasas se almacenan en las células de cuerpo, los MCFA del aceite de coco se envían directamente al hígado, donde se convierte inmediatamente en energía. Tanto es así, que cuando se come coco y aceite de coco el cuerpo lo utiliza inmediatamente para producir energía en lugar de almacenarla como grasa en el cuerpo. Gracias a esta rápida y fácil absorción se aligera la carga de trabajo del páncreas, el hígado y el sistema digestivo y el aceite de coco "acelera" el sistema metabólico. Y puesto que el aceite de coco acelera realmente el metabolismo, el cuerpo quemará más calorías al día, lo que se traduce en una pérdida significativa de peso y un aumento de energía y vitalidad.
Por otro lado, numerosos estudios han demostrado el efecto contrario en las grasas no saturadas con contenido excesivo en omega-6, como aceites de colza, sésamo, girasol, maíz, y otros aceites vegetales: pueden contribuir al Hipotiroidismo y disminuir su ritmo metabólico. Los cocos tienen un alto contenido en proteínas y bajo en carbohidratos. Son también fuente de ácido fólico, de todos los tipos de vitamina B, y de minerales como calcio, magnesio y potasio.

¿Cuánto y cómo consumir aceite de coco?

La dosis terapéutica recomendada es de 3 o 4 cucharadas al día mezcladas

con la comida. Recomendable usarlo como substituto de los aceites vegetales ricos en las grasas inflamatorias Omega-6 (girasol, maíz, cártamo...) y que además se oxidan al calentarse por lo que se puede usar para freír, hornear, cocer o asar.
El aceite de coco se solidifica a menos de 25 ºC. Cuando está sólido se puede usar para como sustituto de crema o mantequilla. Para disolverlo introducir durante un par de minutos un tarro con la cantidad deseada de aceite en un bol con agua caliente. Para freír no es necesario disolverlo previamente. Siempre se lo debe proteger de la luz directa del sol, y no necesita refrigeración.
Se conserva durante mucho tiempo sin estropearse debido a su alta capacidad antioxidante. En frío se puede usar como aliño en ensaladas, untar pan o tostadas o añadirlo a batidos, zumos, purés y yogures.

ACEITE DE COCO



AGUACATE: La mantequilla natural

Originario de México y Perú e introducido por los españoles, el aguacate es un fruto muy atractivo y energético, casi una mantequilla vegetal, rico en vitamina E, a la que se le asigna un papel activo en retrasar los procesos de envejecimiento. Pertenece a la familia de las Lauráceas, y también se lo conoce en otras regiones y países con los nombres de Avocado, Cura, Palta y Pagua.

El aguacate es un alimento perfecto como sustituto natural vegetariano de las proteínas contenidas en carne, huevos, queso y aves de corral. Las propiedades del aguacate son muy beneficiosas para la salud: contienen los ácidos grasos esenciales y proteínas de alta calidad que se digieren fácilmente sin contribuir negativamente en el colesterol. Aunque sus beneficios para el cuerpo son indudables, su gran aporte calórico lo convierte en un alimento que debe consumirse con cierta discreción, sobre todo en personas con sobrepeso u obesidad.

Principales propiedades nutricionales y terapéuticas

Expertos han descubierto que muchas de las propiedades del aguacate ayudan a prevenir una serie de enfermedades como: diabetes, cáncer, Alzheimer y problemas de corazón, entre otras dolencias. Dentro de las propiedades del aguacate está su alto contenido de fibra y sodio, que está libre de colesterol. Y entre las principales propiedades del aguacate se pueden destacar:

• **Fuente de Omega-3:** Los alimentos que contienen ácido graso Omega-3, como el fruto del aguacate, son recomendados para tener un corazón sano, un cerebro brillante y una vista excepcional.

• **Fuente de Vitaminas:** El fruto del aguacate tiene vitaminas A, C, D, E, K y vitaminas del complejo B, que son tiamina, riboflavina, niacina, ácido pantoténico, biotina, vitamina B-6, vitamina B-12 y ácido fólico, así como potasio. El Aguacate por su contribución de Vitamina E actúa como antioxidante, interviene en la estabilidad de las células sanguíneas y contribuye a reducir el riesgo de múltiples enfermedades, entre ellas, las

cardiovasculares, las degenerativas e incluso el cáncer.
• **Aliado en la prevención de Alzheimer:** Las propiedades del aguacate ayudan al Alzheimer, ya que las dosis elevadas de vitamina E que contiene pueden neutralizar los radicales libres y la acumulación de proteínas para revertir la pérdida de memoria en los pacientes que padecen Alzheimer. También las propiedades del aguacate contrarrestan los síntomas del Alzheimer en las etapas tempranas y retrasan la progresión de la enfermedad.
• **Aporta grasas monoinsaturadas:** Las grasas monoinsaturadas del aguacate ayudan a controlar los triglicéridos en la sangre, disminuir el colesterol y controlar la diabetes. Las grasas monoinsaturadas del Aguacate ayudan a evitar que el colesterol se acumule en las paredes de las venas y arterias reduciendo los niveles del colesterol malo a la vez que incrementan los niveles del colesterol bueno (HDL).
• **Fuente de Folato:** Esta vitamina B soluble en agua ayuda al desarrollo de las células y tejidos. El folato que contiene el fruto del aguacate ayuda a prevenir la formación de las fibras nerviosas enredadas asociadas con Alzheimer.
• **Contiene Luteína:** El fruto del aguacate contiene este pigmento natural que protege contra las cataratas y ciertos tipos de cáncer. Además de que la luteína es de las propiedades que reduce el riesgo de degeneración macular, la principal causa de ceguera en adultos de 65 años y mayores.
• **Contiene Ácido oleico y Potasio:** Tanto el ácido oleico como el potasio en el aguacate ayudan a reducir el colesterol y reducir el riesgo de presión arterial. Además el potasio contenido en el Aguacate es fundamental para la transmisión y generación del impulso nervioso y necesario en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula.
• **Fuente de Magnesio:** El magnesio, otro mineral aportado por el Aguacate, se relaciona con el funcionamiento del intestino, los nervios, el sistema muscular e inmunológico y en la constitución de huesos y dientes.
• **Un aliado para las personas con diabetes:** Por su capacidad de normalizar los valores de azúcar en la sangre, es un alimento que los diabéticos pueden consumir.
• **Un alimento para deportistas:** Su composición nutricional y calórica es ideal para personas que llevan a cabo grandes esfuerzos físicos.
• **Ideal para mujeres embarazadas:** Aunque en la etapa del embarazo su consumo debe estar supervisado por un médico, resulta un excelente alimento

para la futura mamá.

¿Cuánto y cómo consumir aguacate?

Dado su perfil nutricional resulta recomendable no consumir más de un aguacate mediano por día. Si su tamaño y variedad es grande, con medio aguacate es más que suficiente. Son más de 500 las variedades de aguacate existentes, dado su cultivo y adaptación en amplias zonas de América Latina y su rápida internacionalización y aceptación en todo el mundo. Hay variedades para todas las épocas del año: Bacon, Fuerte, Gwen, Hass, Pinkerton, Reed y Zutano, entre otras. Es interesante aprender a conocerlas y sacarle a cada una todas sus ventajas.

Lo importante es elegir bien la madurez del mismo en la compra. Para esto comprobar la dureza del fruto.

Cada vez más el aguacate es introducido en la cocina europea como un ingrediente popular. Desde América Latina se importan recetas auténticamente exquisitas (especialmente de México y Perú). Muy recomendable el popular Guacamole, una pasta casera elaborada a partir del aguacate, y que combina con todo (incluso pueden elaborarse sándwiches vegetales con Guacamole). Otras recetas sugeridas son: Ensalada de tomates con aguacate, ensalada de apio y aguacate y sopa fría de aguacate y de coco (México).

Existe todo un "arte de quitar el hueso" sin destrozar el aguacate; para ello: Pinchar el hueso con la punta de un cuchillo y retirarlo moviéndolo con cuidado. La pulpa se despega más fácilmente rodeando por dentro la piel con una cuchara.

AGUACATE

(PALTA)



AJÍ (CHILE): Sabor picante y saludable

El ají (del taíno haxí), también llamado chile (del náhuatl chilli), se presenta en una amplia gama de sabores e intensidad de picante, lo que lo hace un alimento y condimento apto para todos los gustos. No es necesario que su sabor predomine en un plato o preparado, pues puede emplearse en pequeñas cantidades, aunque los consumidores habituales de ají tienen cierta inclinación por las comidas más picantes.
El ají aporta dos nutrientes: beta caroteno y vitamina C; aunque contribuye muy escasamente a satisfacer las necesidades energéticas, vitamínicas y de minerales del organismo, dado que se consume en muy poca cantidad.
La picantez de los ajíes varía enormemente. La páprika y la pimienta de Jamaica son las formas más suaves en que se presenta el ají, y reciben un tratamiento previo para reducir su contenido de capsicina (la sustancia que hace que el ají sea picante). Los ajíes secos y el ají en polvo conservan su acritud, cierta cantidad de beta caroteno y poco o nada de vitamina C, de modo que su capacidad antioxidante es menor. Las salsas de ají constituyen una buena alternativa.
El consumo abundante de ajíes puede incrementar el riesgo de cáncer de estómago. No se deben tocar los ojos con las manos mientras se manipulan los ajíes frescos. En la actualidad existen diversas opiniones sobre si las personas con úlcera péptica toleran el ají. A pesar de ello el ají o chile es reconocido como un súper alimento con increíbles propiedades sobre la salud.

Principales propiedades terapéuticas y nutricionales

• **Estimula la digestión:** Los ajíes aumentan la producción de ácidos gástricos, que destruyen la mayoría de bacterias presentes en los alimentos y facilitan una digestión eficiente.
• **Alivia el dolor:** Ciertas personas que consumen regularmente ají, experimentan un efecto analgésico, cuyos aspectos aún no están claros.
• **Reduce la tendencia a la formación de coágulos:** La formación de un coágulo puede obstruir un vaso sanguíneo por el que se transporta el oxígeno

y provocar apoplejía y ataques cardíacos. Comer ají de forma periódica contribuye a prevenir la formación de coágulos.
• **Descongestiona las vías respiratorias:** Comer ají picante provoca sudoración, lágrimas en los ojos y goteo en la nariz. Al aumentar el flujo de mucosidad, el ají despeja la congestión de las vías respiratorias, combatiendo la tos y los resfriados.
• **Fomenta la combustión de una mayor cantidad de calorías:** Un grupo de voluntarios consumió 3 gramos de salsa de ají con la comida, y aumentaron en un 25% promedio la cantidad de calorías que quemaban durante las siguientes horas posteriores a su consumo.

Efectos medicinales

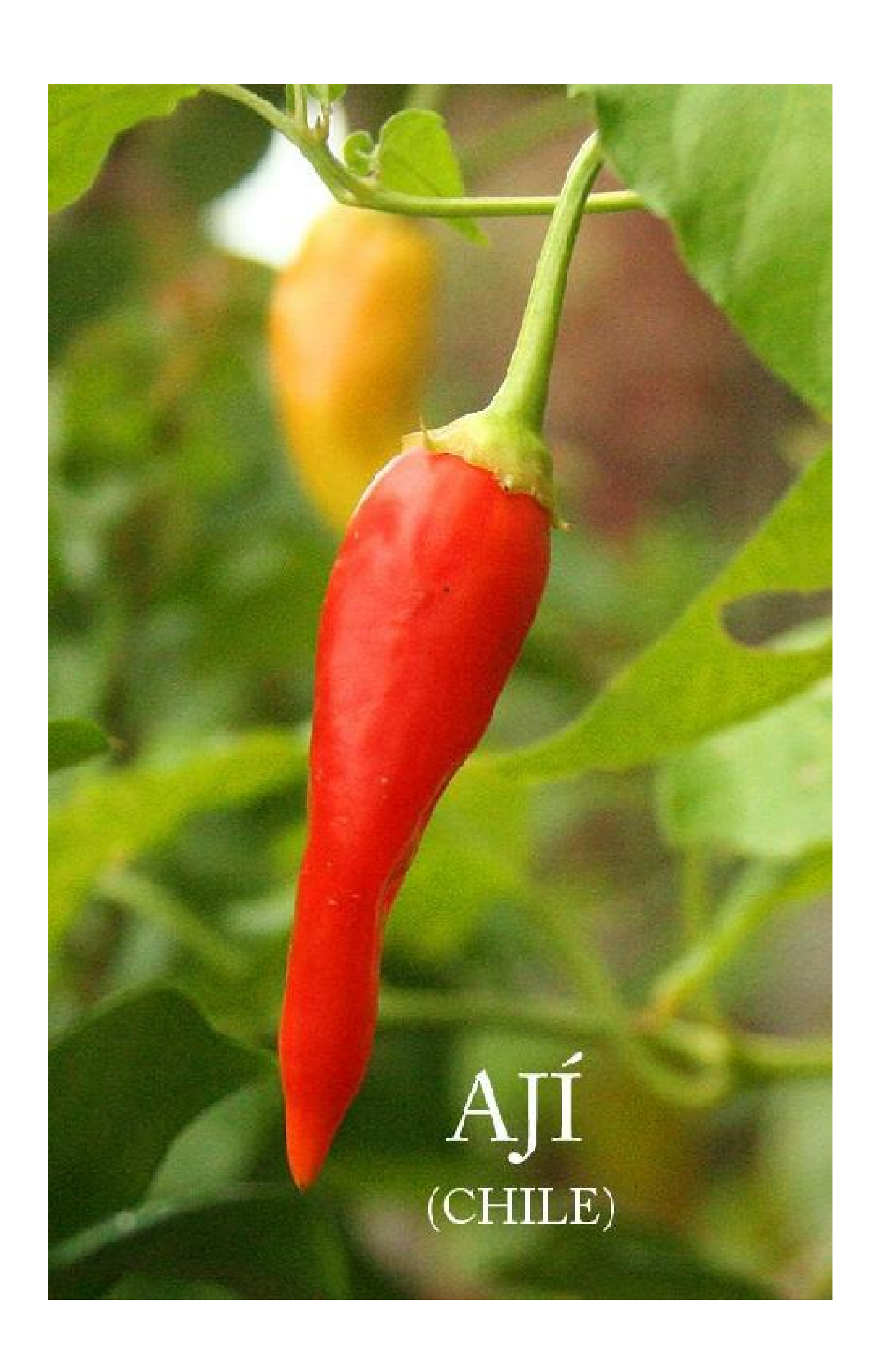
De acuerdo a su influencia en la salud determinada por su consumo regular, lo que lo identifica como un alimento benéfico, puedes destacarse los siguientes efectos medicinales:
• Mejora la digestión.
• Alivia el dolor.
• Estimula la circulación sanguínea.
• Previene la formación de coágulos sanguíneos.
• Mejora la tos y el resfrío.
• Ayuda a quemar más calorías.

¿Cuánto y cómo comer ají?

Los ajíes más picantes poseen más capsicina, a la que deben sus propiedades estimulantes y caloríficas, de manera que no hace falta consumir tanta cantidad para disfrutar de sus efectos benéficos. Dos cucharaditas al día de la variedad conocida en México como jalapeño son suficientes para conseguir una mejora de la circulación o de las vías respiratorias. Si se consume regularmente, la mínima cantidad tienen un efecto preventivo.

Las zonas cálidas disponen de un amplio catálogo de platos elaborados con ají, por lo que muchas recetas lo proponen como un aliado indispensable de la cocina. Antes de agregar ají a un plato, se le suelen retirar las semillas. Si

un plato tiene un sabor demasiado picante, puede suavizarse añadiendo una generosa cantidad de yogur natural. Siempre antes de añadir ají a una receta, conviene probar un pedacito del mismo para descubrir cuánto es de picante. De esa forma se evitan los excesos. Otra forma más concentrada de consumirlo es como especia, a través del ají molido (ver Pimienta de Cayena), aunque posee otras propiedades, igualmente benéficas para la salud.


AJÍ
(CHILE)

ARÁNDANO AZUL: Pequeño aliado de la salud

Un pequeño fruto en forma de baya con excelentes propiedades nutritivas y grandes beneficios para la salud. El arándano azul pertenece a la familia Vaccinium europea, pero comparte muchas propiedades con su variante americana. Su color púrpura oscuro lo hace una baya inconfundible y actualmente su consumo se ha popularizado por todo el mundo. Las tiendas dietéticas ofrecen arándanos secos y también se consiguen frescos en muchas tiendas de hortalizas y frutas. Tanto la variedad europea como la americana poseen un sabor fresco y refrescante.

La mejor época para los arándanos es a finales del verano, ya que se conservan muy bien si se guardan en frío. Se pueden preparar de manera muy fácil zumo de arándanos con una licuadora. Las bayas congeladas, envasadas, enlatadas y secas son alternativas en otras épocas del año. Las bayas frescas poseen mejor sabor si se consumen a temperatura ambiente.

Principales propiedades nutricionales y terapéuticas

• **Ayuda al organismo a combatir enfermedades:** Los flavonoides llamados antocianinas que contiene el arándano azul poseen propiedades antioxidantes, anti-infecciosas y antiinflamatorias. Aun no se ha comprobado la existencia de antocianinas en la variedad de americana de arándano.
• **Combate infecciones de las vías urinarias**: Al igual que el arándano encarnado (rojo), el arándano americano contiene un compuesto que evita que las principales bacterias responsables de las vías urinarias invadan las paredes de la vejiga.
• **Remedio tradicional para tratar la diarrea:** La ingesta de arándanos, frescos o secos (en forma de compota o infusión), es un eficaz remedio para combatir la diarrea. Sin embargo, siempre debe considerarse que la diarrea puede ser un síntoma de algún trastorno de salud más grave.
• **Fortalece los capilares sanguíneos y mejora la circulación:** Los flavonoides de los arándanos contribuyen a prevenir y tratar problemas como los sabañones, los derrames, las várices y la mala circulación asociada a la

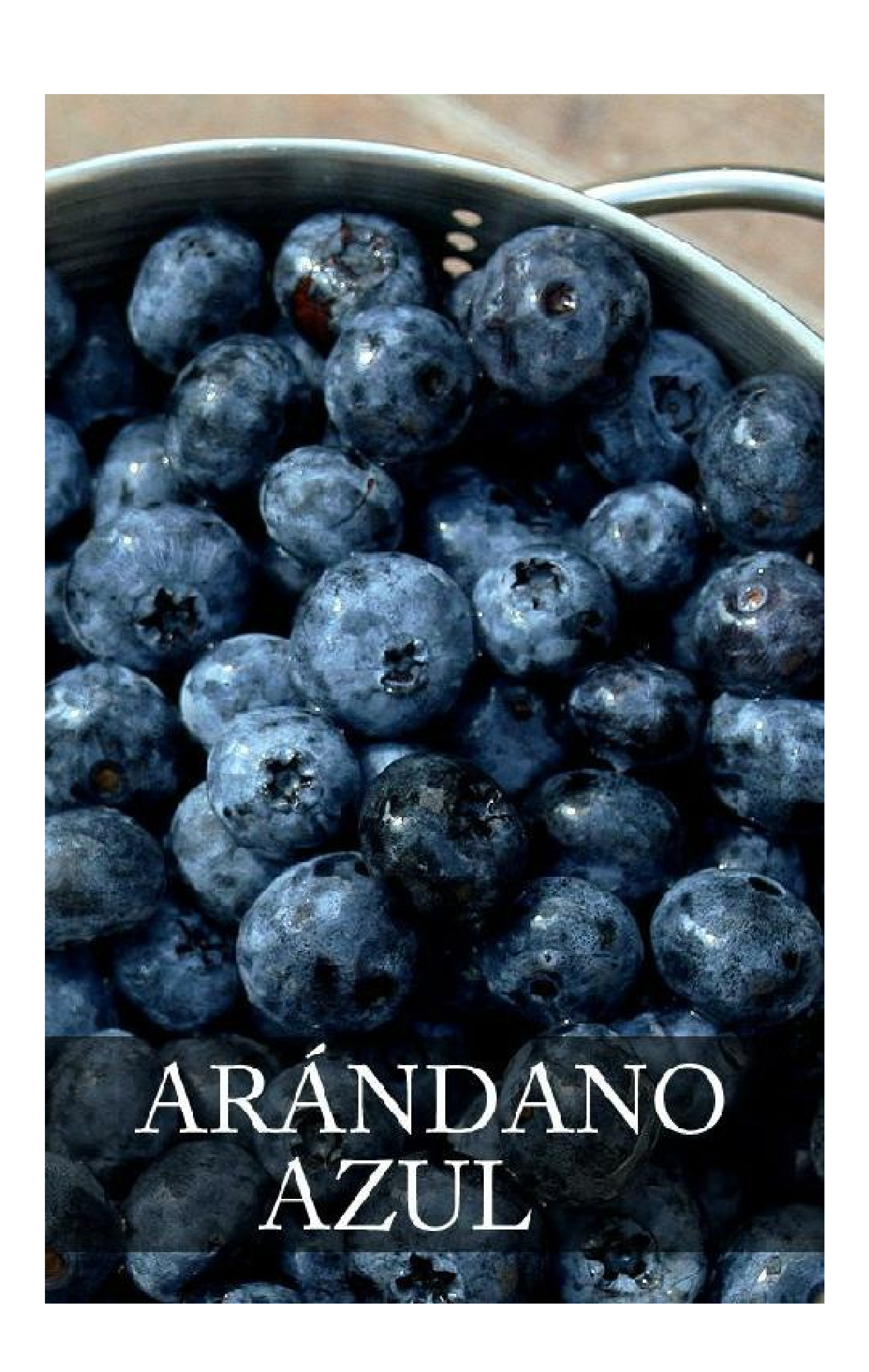
diabetes.
• **Mejora los problemas oculares:** Se ha demostrado que el extracto de arándano, tomado en combinación con 20 mg de Betacaroteno al día, mejora la adaptación a la luz y la visión nocturna.

Efectos medicinales

Como remedio natural y aliado de la salud y el bienestar puede resumirse en los siguientes puntos:
• Mejora la circulación capilar.
• Aumenta la visión nocturna y mejora problema de la vista.
• Aumenta las defensas del organismo y potencia el sistema inmunológico.
• Combate las infecciones en las vías urinarias y actúa como antibacteriano.
• Actúa como eficaz remedio contra la diarrea.

¿Cuánto y cómo consumir arándano azul?

Cualquier cantidad de arándanos, crudos o cocidos, contribuirá a fortalecer los capilares (vasos sanguíneos de pequeño tamaño). Para prevenir o tratar dolencias, los naturistas aconsejan una ración diaria de esta fruta, o dos vasos de zumo recién preparado, o unas cuantas tazas de infusión preparada hirviendo 15 g de bayas secas o 60 g de bayas frescas en 250 ml de agua.
Los arándanos, triturados y sin cocer, son una salsa deliciosa. También pueden tomarse solos o con platos dulces y salados. Se pueden conservar congelados hasta su consumo.
Los arándanos azules pueden incorporarse como un delicioso manjar si se sirven como postre, solos o combinados en una macedonia de frutas frescas. Se pueden combinar en crepés o bollos. Si se cocina por unos minutos se evita que pierda su fresco sabor. Y la fruta cocida conserva todas sus propiedades terapéuticas.


ARÁNDANO
AZUL

ARÁNDANO ROJO: Antibacteriano natural

Un fruto apreciado tanto por sus propiedades nutricionales como por sus efectos medicinales. Los indígenas ya utilizaban al arándano rojo para la septicemia. Conocido también como arándano encarnado, esta baya constituye una importante fuente de vitamina C, ideal para reforzar las defensas del organismo durante la época invernal. Una de sus características culinarias más apreciadas es su intenso color rojo, resaltando la preparación de muchos platos gourmet.

Los platos caseros con arándanos rojos son más adecuados que las variedades comercializadas, que contienen gran cantidad de azúcar añadido. Se pueden comprar frescos, congelados o secos. El calor no destruye sus propiedades, pero el zumo y la fruta seca tienen menos. Los frescos se conservan semanas si se guardan en frío y también si se congelan bien. En el caso de los arándanos congelados, se pueden utilizar directamente sin descongelar.

Pese a todas las maravillosas propiedades que se le atribuyen al arándano rojo, este pequeño fruto es bastante rico en oxalatos que, a largo plazo, pueden favorecer los cálculos renales. Por eso siempre se sugiere un consumo regular moderado (evitando los excesos) para aprovechar todos sus beneficios.

Principales propiedades nutricionales y terapéuticas

Bajo en calorías, posee 15 Kcal cada 100 gramos de arándanos rojos crudos, aporta fibra, hierro y vitamina C. Entre sus principales propiedades terapéuticas pueden destacarse:
• **Refuerza las defensas del organismo:** El arándano rojo es antivírico y fungicida eficaz excepto contra el hongo Candida albicans, responsable de las aftas.
• **Mejora el trastorno de cálculos renales:** En pequeñas cantidades, el arándano rojo contribuye e reducir la concentración de calcio en la orina de las personas que padecen cálculos renales, de manera que queda menos calcio

para la formación de nuevos cálculos.
• **Previene infecciones en las vías urinarias (como la cistitis en la mujer):** La bacteria que suele causar infecciones en las vías urinarias, la Escherichia coli, se desarrolla adhiriéndose a las paredes de los intestinos y la vejiga. Una sustancia sin identificar del arándano rojo obstaculiza esta adherencia, evitando las infecciones.

Efectos medicinales

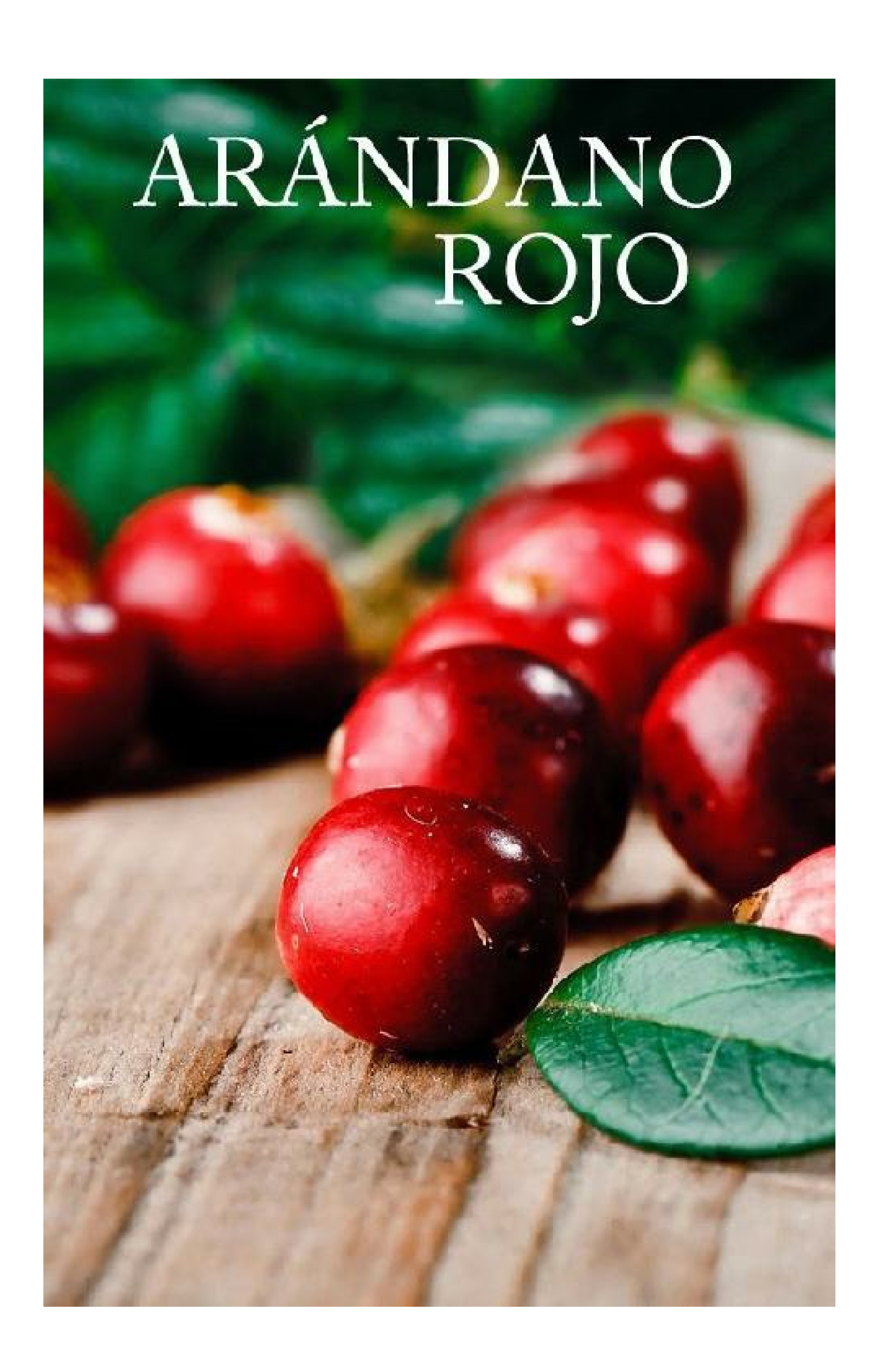
En varias pruebas, la ingestión regular de zumo de arándano rojo comercializado redujo la cantidad de bacteria Escherichia coli en la orina: de 60 personas que bebieron 450 ml de zumo al día durante 21 días, 44 mejoraron. Una menor cantidad de bayas o zumo, medio vaso al día, contribuye a prevenir la aparición de la infección. Por eso el arándano rojo es considerado un antibacteriano natural y de acuerdo a sus propiedades, sus efectos medicinales pueden resumirse en las siguientes:
• Prevención y tratamiento de infecciones en las vías urinarias.
• Refuerzo natural de las defensas del organismo para la prevención de enfermedades.
• En dosis pequeñas mejora el problema de cálculos renales.

¿Cuánto y cómo consumir arándano rojo?

Para prevenir las infecciones urinarias, se recomienda consumir unos 75 gramos de arándanos rojos por día, o beber 300 ml de zumo (con un 33% de fruta). Si se recibe tratamiento contra una infección urinaria, se recomienda consumir 170 gramos de arándanos rojos por día o beber hasta 500 ml de zumo. Para las infecciones urinarias siempre es preferible comer el fruto, ya que la mayoría de los zumos contiene una gran cantidad de azúcar añadido.

Una de las formas más comunes de consumir arándanos rojos frescos es en salsa, muy sabrosa, que se utiliza como complemento de platos a base de carnes o pescado azul. La salsa puede ser dulce, como una fruta en conserva, o prepararse con menor cantidad de azúcar para condimentar el plato. Picados o triturados, los arándanos rojos añaden sabor y color a frutas más dulces,

como la pera, el melón o el kiwi.


ARÁNDANO
ROJO

BRÉCOL: Ternura de sabor intenso

El brécol, también conocido como brócoli, es un vegetal tierno de sabor mantecoso, y varios estudios de investigación lo presentan como un alimento medicinal que ayuda en la prevención del cáncer. Al igual que otros vegetales de la familia del repollo, el brécol es rico en nutrientes y contiene sustancias químicas señaladas como anti-cancerígenas.
El tallo y las hojas de los brotes laterales poseen propiedades similares a los ramitos. Siempre es conveniente consumir brécol que ha sido cultivado biológicamente (sin químicos). Lo ideal es elegir los tallos firmes y descartar los que son leñosos, de color marrón o amarillento, ya que sugieren que la parte superior se ha endurecido y vuelto amarga.
Es recomendable conservar este vegetal en la parte menos fría de la heladera y consumirlo lo antes posible una vez comprado.
El aspecto negativo que posee el brécol es que reduce la absorción de yodo, por lo que su consumo debe ser siempre moderado y controlado. De lo contrario deben añadirse a la dieta mayor cantidad de alimentos ricos en yodo, para contrarrestar el efecto de absorción del brécol.

Principales propiedades nutricionales

• **Excepcionalmente rico en vitaminas y minerales:** El brécol contiene antioxidantes, vitaminas del grupo B, calcio y cinc en abundancia. Se trata de una verdura excelente y muy completa.
• **Fuente rica en folato y en hierro:** El brécol, en especial el brécol morado, constituye una fuente excelente de folato, un micronutriente (vitamina B9) recomendado para reducir el riesgo de espina bífida en el feto durante el embarazo. Asimismo posee hierro, que junto al folato, contribuyen a corregir o prevenir la anemia.
• **Rico en vitamina C, vitamina E y en Beta Caroteno, de propiedades antioxidantes:** Se ha demostrado que las personas con una elevada concentración de antioxidantes en el organismo, obtenidos a partir de los alimentos como el brécol (y no de suplementos), sufren en menor medida trastornos del corazón, la vista y cáncer.

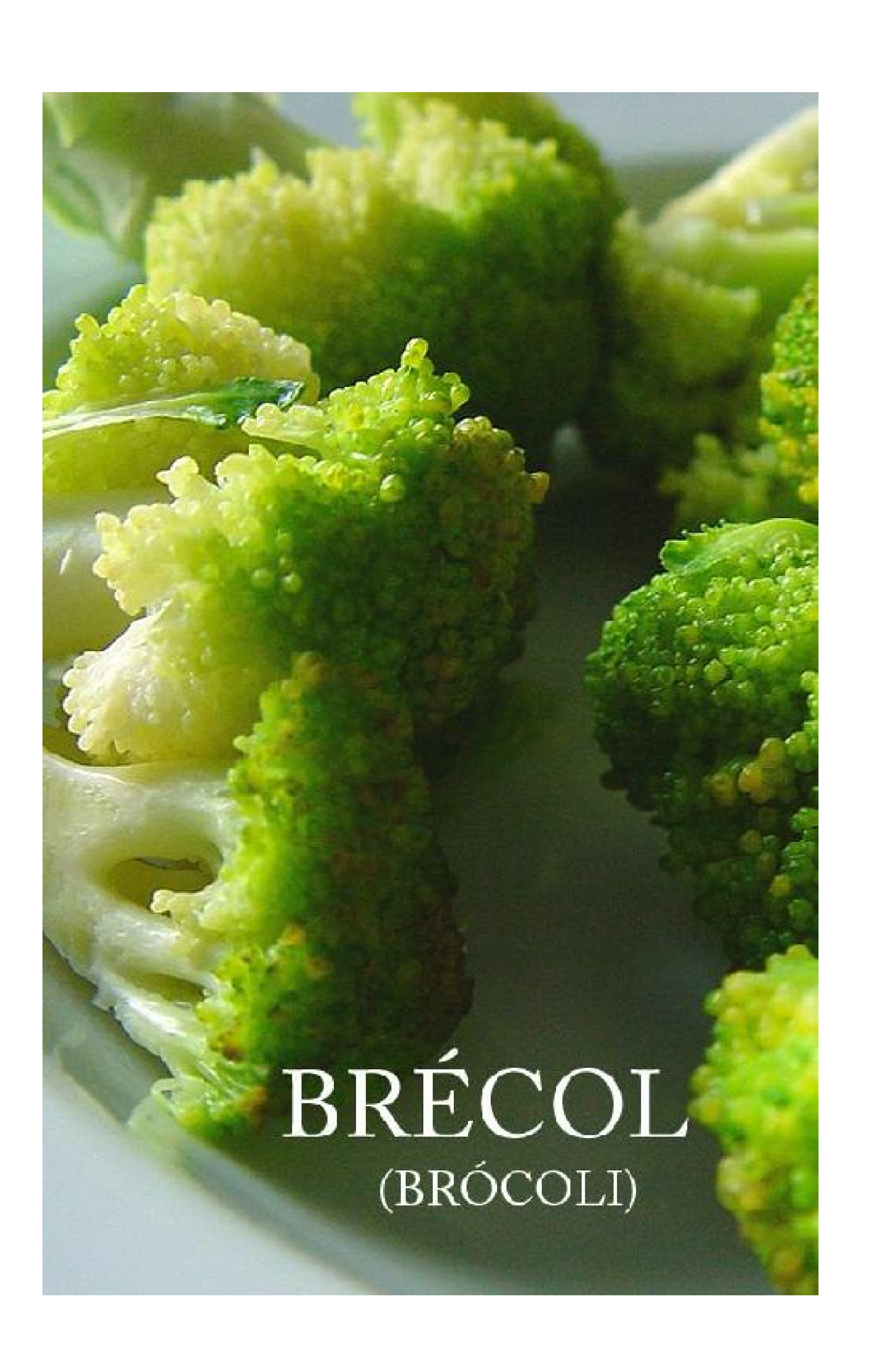
Efectos medicinales

Según unos estudios realizados en Estados Unidos entre 1977 y 1978, se comprobó que las personas que comían brécol a diario eran menos propensas a padecer cáncer de pulmón. Otros estudios han demostrado además que entre las personas que consumen una mayor cantidad de verduras de la familia de las crucíferas —entre ellas el brécol—, la incidencia del cáncer de colon es menor.
Otros beneficios medicinales que se le reconocen al brécol son:
• Disminuir el riesgo de padecer cardiopatías y apoplejías.
• Ayudar a prevenir las cataratas.
• Prevenir la formación de espina bífida.
• Contribuir a combatir la anemia.
• Excelente complemento nutricional.

¿Cuánto y cómo consumir brécol?

El brécol morado y el brécol verde son las variedades que contienen más calcio y folato. Es probable que consumir semanalmente entre una y tres porciones de 170 gramos de brécol reduzcan el riesgo de padecer cáncer. Una ración de 170 gramos de brécol morado, cocido ligeramente con poca o sin nada de agua, aporta más de la mitad de la dosis diaria de folato recomendada para las mujeres que planean un embarazo.

El brécol recién cortado es lo bastante tierno y dulce como para comerlo crudo en ensalada, y los ramitos son deliciosos con mayonesa o salsa blanca. Para cocer el brécol, es conveniente prepararlo al vapor o hervirlo en muy poco agua, bien tapado, hasta que esté tierno al pinchar. De esa forma el brécol adquiere un sabor delicado e intenso que sirve de complemento ideal a una gran variedad de alimentos.


BRÉCOL
(BRÓCOLI)

CEREZA: Fruta prodigiosa

Esta fruta siempre fue muy apreciada por sus cualidades y su uso se ha extendido en infinidad de preparados, pues su característico sabor hacen de la cereza un alimento sumamente apreciado. En el organismo humano tienen una acción altamente benéfica, pues contribuye como toda fruta al desarrollo integral del sistema inmunológico y al crecimiento normal en los niños.
Las vitaminas y minerales que posee la cereza ayudan muchísimo al buen rendimiento y fortalecimiento de las funciones cerebrales, contribuye a la buena memoria, y revitaliza todo el organismo regenerando las funciones excretoras y sanguíneas.
Aquellas personas que tienen problemas de corazón encontrarán en la cereza un buen aliado para protegerse de problemas repentinos y fortalecerán su sistema coronario, pues robustece la sangre y el corazón.

Principales propiedades nutricionales y terapéuticas

La cereza es una fruta que aporta excelentes nutrientes, además de numerosos beneficios para la salud. Una taza de cerezas tiene tan solo 87 calorías, 22 gramos de carbohidratos, 1 gramo de proteína y 3 gramos de fibra.
Las sustancias contenidas en las cerezas hacen que disuelvan impurezas del organismo, expulsando el ácido úrico del mismo, pues tiene una acción depurativa de primer orden en la sangre y el organismo en general.
De los cabillos de las cerezas se obtiene un té que tiene una acción muy específica en: Resfríos, catarros, tos convulsa o convulsiva, pulmones, bronquitis, cistitis, anemia, ictericia, enfermedades de la garganta.

Entre sus principales características se destacan:

• La cereza, conocida como una "súper fruta", está llena de antioxidantes llamados antocianinas que ayudan en la reducción de enfermedades cardíacas y cáncer.
• La cereza es una de las pocas fuentes alimenticias que contiene melatonina, un antioxidante que ayuda a regular el ritmo cardíaco y los ciclos de sueño

del cuerpo.
• Es una excelente fuente de beta-caroteno (vitamina A). De hecho, contiene 19 veces más beta-caroteno que los arándanos y las fresas. Además es rica en vitaminas C, E, potasio, magnesio, hierro, ácido fólico y fibra. También es una buena fuente de fibra que es importante para la salud digestiva.
• La cereza se conocen como el "alimento del cerebro", ayudando en la salud del cerebro y en la prevención de la pérdida de memoria.
• Debido a que la cereza contiene antocianinas, pueden reducir la inflamación y los síntomas de la artritis y la gota. Asimismo comer cerezas reduce el riesgo de diabetes.
• Las cerezas constituyen un excelente tentempié natural, como merienda o postre de elección importante para el mantenimiento de peso, debido a su escaso aporte de calorías.
• El consumo regular de cerezas pueden ayudar a reducir el dolor de tendones y músculos que sufren por sobrecarga los corredores y atletas después de los entrenamientos.

¿Cuánto y cómo comer cereza?

Comer diariamente cerezas, por un lapso de 10 días tendrá buenos efectos en casos de obesidad, cuidando, lógicamente una dieta sana. Asimismo, tomar un té de cabos de cerezas y comer la fruta diariamente puede ayudar a prevenir de las enfermedades antes expuestas.
Esta fruta siempre es bueno comerla una hora antes o una hora después de las comidas, pues de esta manera se asimilará mucho mejor y no interferirá con los procesos digestivos creando sensaciones molestas.

Antiguamente, las pepitas también eran aprovechadas en casos de problemas urinarios o cálculos, comiendo 5 pepitas por día. Esto hace que el organismo expulse mediante la excreción de orina las sustancias pesadas y nocivas, disolviéndolas y purificando la sangre. Asimismo, con las pepitas ingeridas pueden tratarse parasitosis intestinales en los adultos.
Las cerezas pueden prepararse de diferentes formas, degustando así todo su sabor y aprovechando al máximo sus propiedades medicinales. En lo posible se debe evitar las cocciones intensas, ya que pierde el gran poder vitamínico y mineral que poseen. Siempre se debe buscar la manera de hacerlas más

agradables y conservarlas en su estado más natural, ya que así seguirán siendo las grandes aliadas cuando se trata de cuidar la salud.

Para su conservación se pueden considerar los siguientes puntos:

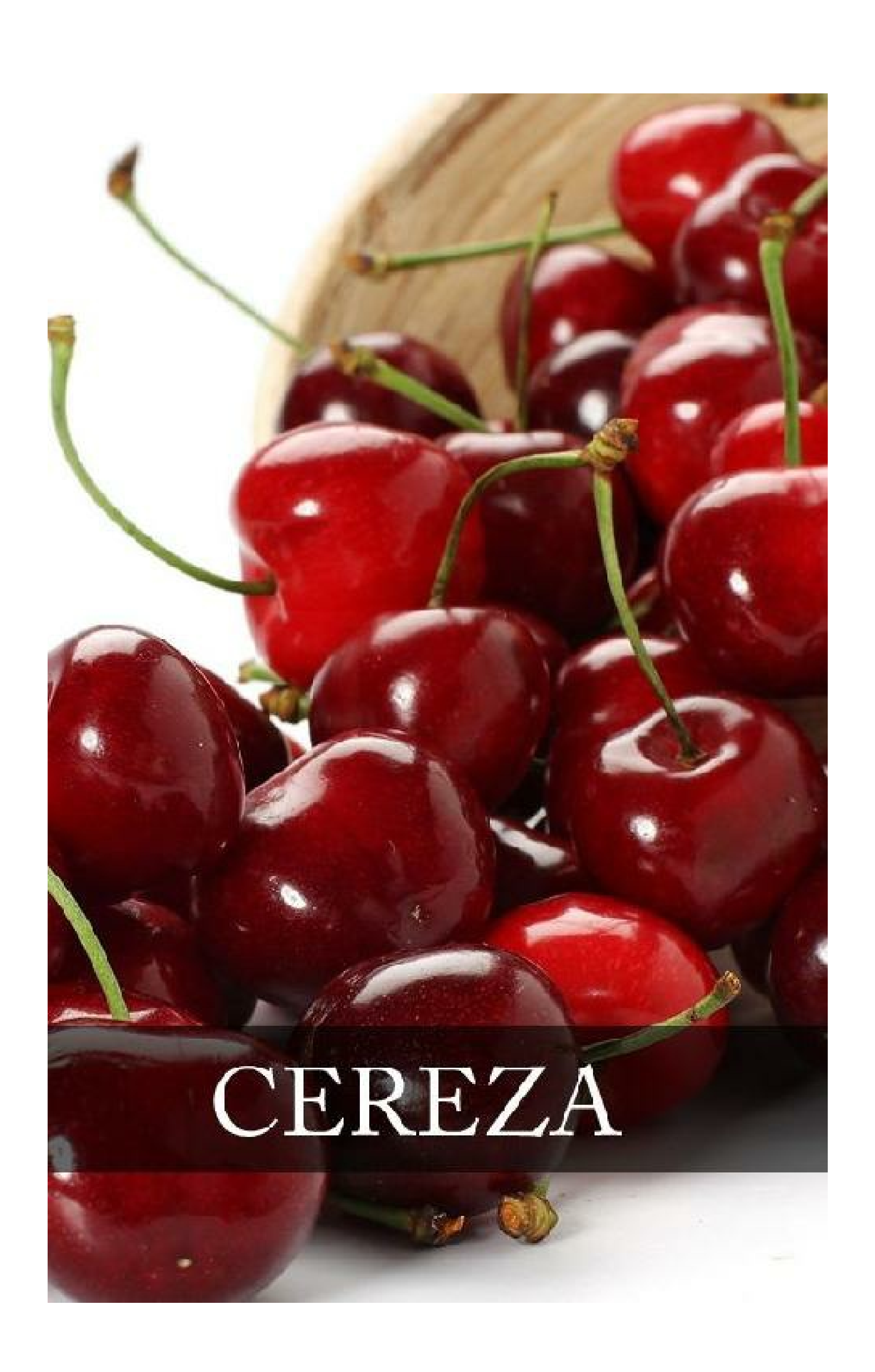
• Se estropean rápidamente, y su sabor puede variar a tenor del tiempo que haga.

• Se aconseja conservarla a temperatura ambiente si no está madura.

• Absorbe fácilmente los olores y se deshidrata con facilidad. Conviene guardarla en la nevera, en un recipiente hermético o una bolsa de plástico.

• Aguanta una semana las variedades de pulpa blanda y hasta tres las de pulpa firme.

• Para alargar su período de conservación, hay que agregarle 100 gr. de azúcar por kilo de fruta.


CEREZA

ESPIRULINA: Un tesoro del reino vegetal

La espirulina es un organismo microscópico perteneciente al grupo de cianobacterias, que vive en lagos de agua dulce o, artificialmente, en contenedores expresamente fabricados para que puedan desarrollarse en ellos. Los organismos formados por una sola célula son capaces de producir materia orgánica a través de la fotosíntesis y reunidos en forma de filamentos que recuerdan a las algas (por eso son conocidas también como "algas azules"), aunque, en realidad son bacterias.
Originariamente se trata de un organismo procedente de los lagos de África y América tropical que se ha extendido en otras zonas cálidas del mundo aprovechando su capacidad para adaptarse en lugares donde no pueden hacerlo otros organismos. Su popularidad como complemento nutricional, ya que sólo se puede tomar en polvo o cápsulas, se debe a que se la considera una de las fuentes más completas de proteína de origen vegetal, relegando así a las tradicionales legumbres. También se destacan las enormes propiedades medicinales que posee la espirulina.

Principales usos de la espirulina

Tradicionalmente se ha utilizado la espirulina de una manera muy amplia. Existen referencias escritas de su uso en la América precolombina, por parte de los aztecas que la extraían de la laguna Texcoco.
Fue usada ampliamente en China, especialmente con fines medicinales puesto que se utilizaba para aumentar el deseo sexual y para prevenir la caída del cabello. La espirulina formaba parte de los alimentos que consumían regularmente muchos pueblos del mundo, quienes, además de considerarla un alimento muy proteico, pensaban que los protegían de numerosas enfermedades, algunas tan fatales como los ataques de corazón o el cáncer. Hoy en día se consume ampliamente en el Japón y en Estados Unidos, lugares donde mucha gente la considera como el mejor remedio para perder peso.

Principales características nutricionales

En la actualidad la espirulina se vende como suplemento nutricional en la mayoría de centros de dietética, farmacias o en la sección de alimentos naturales de los grandes almacenes. Mucha gente conoce su riqueza en proteínas que puede alcanzar el 70 % de su peso bruto. Las proteínas de la espirulina contienen todos los aminoácidos esenciales, a partir de los cuales el organismo construye su arquitectura. Aunque los aminoácidos de la espirulina no sean tan completos como los de la carne animal (especialmente en los que se refiere a la metionina, cisteína y lisina) sí que son mucho más completos que los que posee las plantas, incluidas las legumbres. Además, la espirulina no presenta los inconvenientes de las carnes animales en lo que se refiere a su contenido en colesterol.
Todo ello la convierte en una alternativa natural al consumo de proteína animal y la hace muy reconocida, junto con la soja, como fuente proteica de las dietas vegetarianas. Los deportistas vegetarianos pueden hacer uso de ella para cubrir parte de sus necesidades.

La espirulina contiene vitaminas, especialmente Vitamina A en forma de betacaroteno, vitamina C y vitaminas del grupo B. La espirulina destaca especialmente por su contenido en cobalamina o vitamina B12 y en ácido fólico o vitamina B9. El ácido fólico, entre otras razones, es necesario para la formación de las células y el buen funcionamiento del corazón y del sistema nervioso.
La cobalamina resulta necesaria para la absorción del hierro. Sin ella, no solamente se pueden producir carencias de este mineral, sino que el cerebro, el sistema nervioso, el corazón, o nuestras defensas tampoco funcionan correctamente. Es importante destacar que son muy pocas las fuentes vegetales de cobalamina ya que se encuentra fundamentalmente en alimentos de origen animal, por lo que los estrictamente vegetarianos deben recurrir a los suplementos. También la espirulina por si sola contiene mucho hierro por lo que los suplementos de espirulina resultan muy adecuados para prevenir o tratar la anemia. Y aunque la espirulina no cubre por si sola las necesidades de estas vitaminas y minerales pero puede ayudar a prevenir sus deficiencias.

Principales propiedades medicinales y terapéuticas

• **Remedio natural para conciliar el sueño:** La espirulina es muy rica en melatonina, una hormona que se ha utilizado en forma de suplementos para el tratamiento de numerosas anomalías como el insomnio, la prolongación de la juventud, el tratamiento del cáncer, etc.
• **Potente aliado para perder peso:** La riqueza de fibras de la espirulina, especialmente mucílagos, provoca una gran saciedad. Su elevado contenido en azúcares complejos de disolución lenta mantiene constantes los niveles de glucosa en la sangre lo cual contribuye a disminuir la sensación de hambre
• **Favorece el metabolismo de las grasas:** Su contenido en yodo podría resultar útil en personas que tienen problemas para eliminar grasa por presentar hipotiroidismo. Solamente este factor, así como su riqueza fibras, puede justificar su uso como adelgazante.
• **Retrasa la pérdida de visión:** Se ha utilizado la espirulina para el tratamiento de las deficiencias de vitamina A, responsable de la pérdida de visión en personas cuya dieta es deficiente en esta vitamina.
• **Mejora los estados de artritis reumatoidea:** La espirulina presenta un elevado contenido en ácidos grasos poliinsaturados, especialmente ácido gammalinolénico , uno de los ácidos grasos que forma parte del llamado omega 6. La capacidad de este componente para disminuir los procesos inflamatorios la hace aplicable a enfermedades como la artritis reumatoide.
• **Contribuye a mejorar la salud del aparato circulatorio:** Numerosos estudios realizados en ratas han demostrado que los niveles elevados de ácidos grasos esenciales, especialmente Omega 6, de la espirulina ejercían un efecto beneficioso sobre el aparato circulatorio. En general fluidifica la sangre y protege contra los ataques cardíacos, apoplejías, derrames cerebrales, anginas de pecho, enfermedad de Raynaud, etc. Por otra parte, la función cardioprotectora viene además acentuada por la capacidad de estos aceites para incrementar las transmisiones eléctricas del músculo cardíaco por lo que regularizan el ritmo y previenen enfermedades como las arritmias.
• **Aumenta las defensas:** Otros estudios han demostrado la capacidad de esta bacteria para estimular la inmunidad, de manera que su uso podría ser adecuado para prevenir ciertas enfermedades en las que las defensas se encuentran comprometidas.

¿Cómo y cuánto consumir de espirulina?

Aunque este organismo forma verdaderas colonias en las aguas marinas costeras, no se debe utilizar la espirulina recogida del mar, dada la elevada cantidad de residuos orgánicos y materiales pesados que contiene, especialmente cadmio y mercurio. También existe la posibilidad de que se confunda con algunas algas verdes azules muy tóxicas y muy parecidas a las colonias de espirulina. Por todo ello, se debe recurrir a los suplementos que se venden en farmacias o tiendas especializadas. Hay que recurrir a un establecimiento de confianza que suministre un producto libre de toxinas y en buen estado.
La espirulina puede comprarse en forma de tabletas, polvo, tintura, comprimidos, líquido o cápsulas. La dosis habitual suele ser de 3 a 5 gramos diarios en adultos, aunque esta puede ser variable según el tipo de persona o la afección que presente. Por ello, siempre se debe consultar con el médico o especialista sobre la conveniencia de tomar este suplemento así como la forma de hacerlo y las dosis recomendadas.

***Contraindicaciones:** No deben tomarse preparados de esta planta en caso de que la persona tenga gota o fenilcetonuria. Aunque parece ser que la espirulina no esta desaconsejada para mujeres embarazadas o lactantes, es mejor consultar con el médico antes de ingerir productos que la contengan. En algunas personas puede producir diarrea, vómitos, dolor de cabeza, dolor muscular, dificultad para concentrarse, aumento del sudor o reacciones en la piel. En este caso, se debe dejar de tomar o disminuir la dosis. Su uso también puede interferir con algunos medicamentos o suplementos, por lo que debe consultarse con un especialista si se está tomado alguno de ellos.

ESPIRULINA



JENGIBRE: Condimento excepcional

Considerado como uno de los ingredientes básicos de la cocina asiática, el jengibre fresco es un condimento acre, calorífico y excepcional por sus propiedades terapéuticas. Aunque se lo considera una raíz, lo correcto es describirlo como un rizoma, puesto que la parte comestible de esta planta tropical es un tallo subterráneo. En la cocina se lo valora fresco, aunque seco conserva la mayoría de sus propiedades curativas.
Se puede conservar el jengibre fresco en la nevera, de esa manera se evita que se seque o cree mohos. Se mantiene en buen estado durante unas cuantas semanas y resiste muy bien la congelación. Para conservar el sabor del jengibre seco, debe comprarse en pequeñas cantidades y conservarlo en un recipiente hermético en un lugar oscuro y fresco. Otras opciones para disfrutar de sus beneficios son el rizoma de jengibre en almíbar y el confitado.

Principales propiedades terapéuticas

• **Combate la tos y los resfriados:** El jengibre ejerce un efecto estimulante y calorífico sobre la circulación, favoreciendo la eliminación de flema y combate el catarro.
• **Alivia la digestión pesada y reduce la flatulencia:** El jengibre estimula la producción de bilis, alivia los cólicos y reduce la flatulencia. Es considerado un condimento digestivo.
• **Previene la formación de coágulos sanguíneos:** Las pruebas demuestran que el jengibre es más eficaz que el ajo y la cebolla para impedir la formación de coágulos, que llega a obstruir los vasos sanguíneos y desencadenan una apoplejía o un ataque cardíaco.
• **Combate las náuseas y el mareo en los viajes:** El jengibre es eficaz para prevenir las náuseas, pero no reduce para interrumpirlas.
• **Alivia la rigidez, la hinchazón y el dolor reumático:** Un estudio danés de 1992 confirmó que el uso tradicional hindú del jengibre, recogido de la Medicina Ayurveda, para el tratamiento del reumatismo y de la artritis era acertado. No se detectaron efectos secundarios. Es posible que el jengibre

actúe bloqueando las sustancias inflamatorias.

Efectos medicinales

De acuerdo a la descripción de sus propiedades terapéuticas pueden identificarse claramente cinco efectos medicinales:
• Mejora los estados gripales con tos y resfríos.
• Reduce la pesadez estomacal y las flatulencias.
• Previene la formación de coágulos sanguíneos.
• Previene náuseas y malestares durante los viajes.
• Alivia el reumatismo.

¿Cuánto y cómo consumir Jengibre?

La cantidad de jengibre fresco y seco que habitualmente se emplea para cocinar es suficiente para obtener sus efectos medicinales. Sólo se necesita 1 gramos (media cucharadita) de jengibre seco, o un pequeño trozo de rizoma de jengibre fresco o en conserva para prevenir el mareo durante los viajes.
Para el reumatismo se puede tomar diariamente 50 g de jengibre fresco cocido o 5 g (dos cucharaditas y media) de jengibre fresco crudo durante tres meses como mínimo.
El abuso de jengibre puede ocasionar prurito en la uretra. Si eso sucede, debe disminuirse su consumo.

El aroma y sabor del jengibre dan un toque picante a los curries, a los salteados y a muchos platos a base de pescado en la cocina oriental, así como a gran cantidad de alimentos que aportan calor en las épocas de frío, como los pudines calientes, el pastel de jengibre y las bebidas calientes de whisky. También combina muy bien con ciertas frutas, como el melón, la pera, el plátano y el melocotón, y resulta un manjar con helado.


JENGIBRE

KELP: Alimento del futuro

Kelp es una especie de alga marina que se conoce internacionalmente por su nombre americano, o con la denominación europea de “Algivit”. Se caracteriza por contener las algas del género Laminaria, algas pardas especialmente ricas en yodo (hasta un 0,5% de su peso seco), pero que contienen también fucoidina, un polisacárido soluble en agua de gran viscosidad, y la laminarina, un glucósido muy viscoso, además de manitol, y otros glúcidos solubles, y de algina o ácido algínico, un polisacárido de acción antidiarreico y gelificante. El Ascophylum, incluido en la mezcla de algas desecadas Kelp, es también un género de algas muy rico en ácido algínico (20/26%) y especialmente rico en yodo, pues contiene hasta 1200 mg/Kg de alga desecada.
Su riqueza en vitaminas y minerales puede ser utilizada como suplemento alimenticio vitamínico-mineral natural para enriquecer la dieta moderna.
Las algas Kelp poseen propiedades propias de las algas marinas que ayudan a quemar los excesos de grasa, al mismo tiempo que mitiga el deseo de tomar alimentos y mineraliza adecuadamente el organismo dándole una gran sensación energizante.

Principales propiedades nutricionales

Los comprimidos o cápsulas de algas Kelp representan una importante fuente de minerales, oligoelementos o elementos traza y toda una serie de componentes vitales, elaborados a base de la mezcla de algas Laminaria spp. y Ascophylum nodosum, que han sido especialmente tratadas y seleccionadas para el consumo humano, y que son las mismas que se están consumiendo como suplemento alimenticio, como complemento dietético o como medicamento natural, en cada vez más numerosos países. Su valor dietético es debido a su alto contenido —en combinación natural— de elementos traza, de aminoácidos e hidratos de carbono especiales.
Estas algas poseen la característica natural de absorber gran parte de los aminoácidos del mar, lo que permite suplementar fácilmente cualquier dieta, evitando y combatiendo así todas las posibles carencias minerales.

Pero además las algas Kelp contienen una amplia gama de vitaminas, siendo especialmente altos los niveles de vitamina E y K, además de contener todos los aminoácidos indispensables conocidos. Contiene vitaminas A, B, C y D, y grandes cantidades de Potasio y Calcio. También contienen unos hidratos de carbono especiales como la laminaria, la fucoidina y el ácido algínico, que solo están presentes en las algas, y que resultan especialmente interesantes para el organismo.

Uso medicinal y terapéutico

Además de servir como suplemento nutricional para el organismo, se recomienda el empleo de comprimidos o cápsulas de algas Kelp en los siguientes trastornos metabólicos: Artritis, Reumatismo, Calambres, Depresiones, Estrés, Fatiga, Resfriado común, Alopecias, Uñas partidas, Esterilidad prematura, Psoriasis, Anemia, etc. En sí constituyen un excelente suplemento alimenticio basado en el efecto combinado de los minerales, vitaminas y aminoácidos, que en tales casos ha demostrado ser de unos efectos muy positivos.

Por otro lado, cuando una persona tiene sobrepeso pone en riesgo su salud por las diferentes patologías que se derivan de la obesidad como la presión arterial alta, diabetes, indigestiones, deficiencia sexual, entre otros desórdenes. En este caso, una terapia de reducción de peso puede incluir la toma de al menos dos cápsulas de algas Kelp tres veces al día, una hora antes de las comidas, lo cual ayudará a quemar la grasa innecesaria; por sus mucílagos otorgará una sensación de saciedad y brindará una sensación de vitalidad y energía.

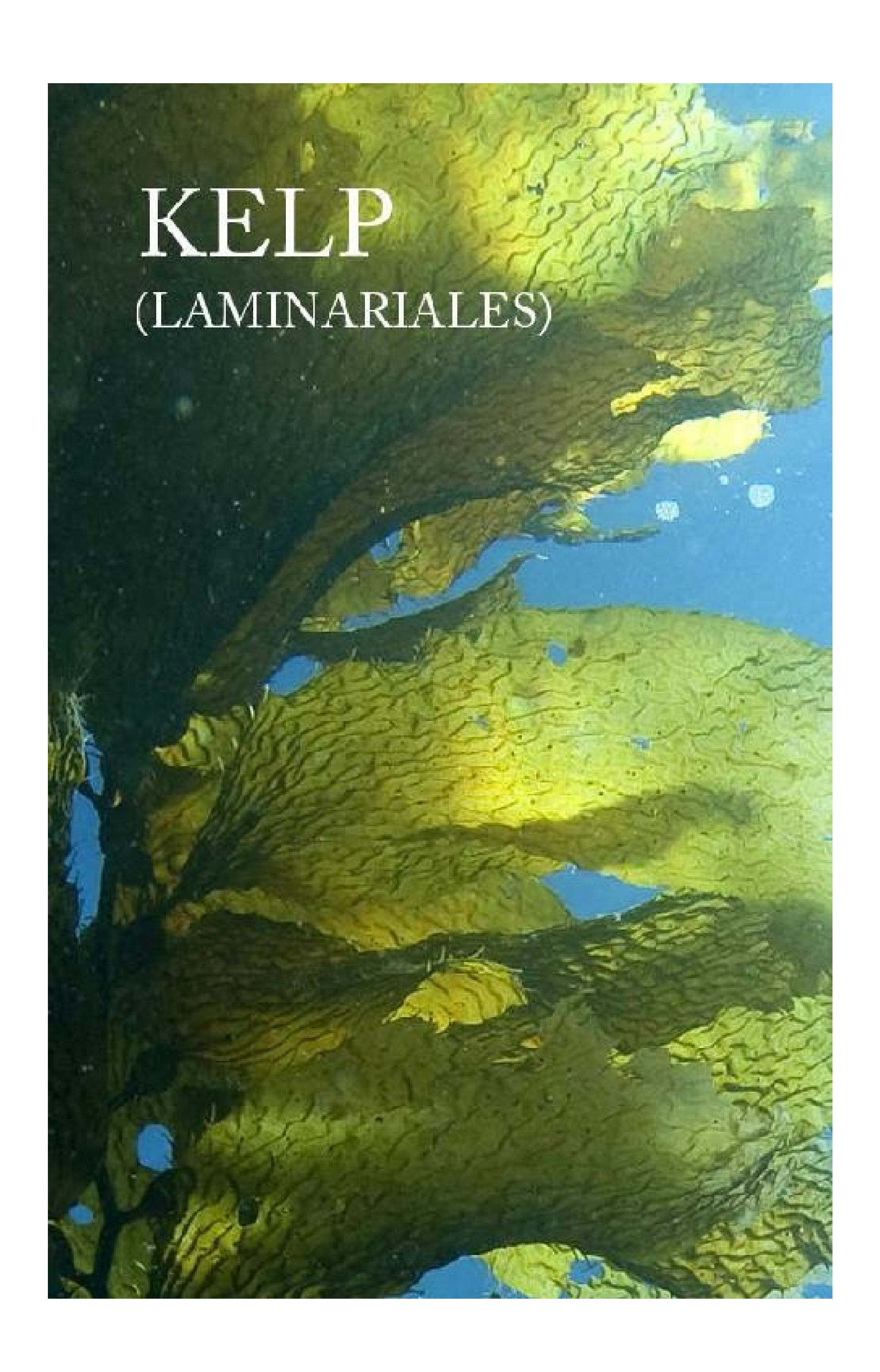
Uno de los grandes secretos de las algas Kelp, es que tiene una generosa cantidad de Yodo, elemento que estimula las glándulas endocrinas pituitaria y tiroides, que son reguladoras de las grasas del cuerpo y del crecimiento, entre otras funciones. El Yodo consigue desintegrar esas capas compactadas de grasa que ni la dieta ni el ejercicio logran eliminar de manera efectiva.

***Importante:** Para implementar medicinalmente el consumo de cápsulas de

Kelp o seguir un tratamiento terapéutico, se debe consultar a un nutricionista, naturista o médico.

Consideraciones

Además de los importantes beneficios mencionados, la algas Kelp eliminan la flatulencia, limpian las arterias del colesterol, ayudan a limpiar el colon y mineralizan el cuerpo, dado que las algas son de origen marino y esos productos contienen una gran cantidad de minerales y oligoelementos que en Tierra ya se van agotando. Se les llama las verduras del mar y se cree que en un futuro no muy lejano dependeremos más del mar que de la madre Tierra. Y, lo más importante, es que no tiene contraindicaciones. También se pueden tomar en gotas con una eficiencia de absorción superior dado que al entrar por la parte sublingual, de inmediato entran al torrente sanguíneo sin pasar por la mucosa del estómago. Generalmente se toman de 30 a 50 gotas en medio vaso de agua tres veces al día.


KELP
(LAMINARIALES)

KIWI: Increíble fuente de vitamina C

El kiwi se encuentra entre las frutas con más contenido de vitamina C (98 mg por cada 100 gr de peso). El kiwi tiene más vitamina C que el limón (53 mg) y que la naranja (48 mg). Una pieza media de esta fruta, es decir un kiwi de unos 75 gr., contiene 74,5 mg de vitamina C, más o menos el 82,7 % de la cantidad de vitamina C recomendada diariamente. Comer un simple kiwi cada mañana es prácticamente una manera de asegurar la ración diaria de vitamina C.

Tanto la vitamina C como la vitamina E que posee el kiwi, entre otras propiedades, actúan como potentes antioxidantes capaces de neutralizar el daño corporal que podrían producir los radicales libres (sustancias responsables del envejecimiento). Comer kiwis ayuda a mantenerse más joven, previene la aparición de muchas enfermedades, entre ellas el cáncer, las alergias, ayuda a rebajar la hipertensión (al intervenir esta vitamina junto a su elevado contenido en potasio) y, aunque, a diferencia de lo que se creía hasta ahora, no ayuda a prevenir el resfriado, pero disminuye los síntomas y acelera su curación.

Las ventajas de la vitamina C

Es muy importante que las personas fumadoras coman mucho esta fruta puesto que el humo del tabaco destruye la vitamina C. Recomendable igualmente para los bebedores, dado que el alcohol constituye uno de los principales oxidantes. Diabéticos, alérgicos, mujeres embarazadas o personas mayores se benefician mucho con su consumo. Las personas que han sufrido alguna rotura de algún ligamento o hueso, por las propiedades reparadoras de esta vitamina, o las mujeres durante la menopausia a las que les ayuda a producir estrógenos o a disminuir los sofocos deberían comer kiwi en abundancia. Finalmente la vitamina C del kiwi ayuda a personas que tienen las defensas disminuidas, personas afectadas de Sida, leucemia, personas que han pasado una enfermedad y que se han sometido a tratamientos con antibióticos.

Se ha comprobado cómo esta vitamina C ayuda a evitar el nerviosismo. El

kiwi puede considerarse un alimento útil para reducir el estrés de la vida moderna. La vitamina C que contiene el kiwi, junto con su elevado nivel de magnesio, ayuda a sentirse más tranquilo y a enfrentarse con más seguridad a los problemas de la vida.

Principales propiedades terapéuticas y medicinales

• **Favorece la circulación de la sangre:** El kiwi contiene una gran cantidad de vitamina E y de ácidos grasos omega-3 y omega 6. Estos componentes poseen propiedades fluidificantes de las sangre, por lo que ayudan a mejorar el estado de las arterias, evitando que se formen coágulos o trombos en los vasos sanguíneos.
• **Excelente remedio contra el estreñimiento:** El kiwi es una fruta rica en fibra soluble. Su ingestión puede ayudar a mejorar el tránsito intestinal y prevenir la aparición del estreñimiento o mejorarlo. Durante el desayuno, resulta muy interesante realizar una mezcla de yogur o kefir con kiwi. El yogur, por su riqueza en fermentos, ayuda a restaurar la flora intestinal y el kiwi completa el tratamiento a añadir su contenido en fibras que favorece la expulsión de las heces. No hay que olvidar, además, el papel que la fibra desempeña en el tratamiento del colesterol, al impedir la absorción de este en el intestino. Comer kiwis puede ayudar a que los niveles de colesterol en la sangre sean menos elevados.
• **Ayuda a adelgazar y eliminar líquidos:** El kiwi contiene un elevado porcentaje de agua y su poder calórico es moderado (63 kcal por cada 100 gr.), por lo que comerse un kiwi supondrá ingerir unas 40 calorías. Todo esto, unido a su elevado índice de potasio y su bajo contenido en sal, hace que sea muy conveniente para las dietas de adelgazamiento y en todas aquellas situaciones que se requiera perder agua, ya que su efecto diurético lo convierte en un aliado ideal para las personas que padecen retención de líquidos.
• **Favorece una adecuada digestión:** El kiwi es una fruta muy adecuada para realizar una buena digestión porque contiene una encima proteolítica llamada actidina y, tal como ocurre con la bromelina de la piña, o la ficina de los higos, resulta muy interesante en la alimentación porque ayuda a disgregar las proteínas y favorece la digestión, evitando la indigestión , la gastritis o la

formación de gases.
• **Previene trastornos de la vista:** Tanto por su contenido en vitamina C como E, el consumo de kiwi contribuye en la conservación de la vista y la prevención de enfermedades de los ojos, como las cataratas o la ceguera nocturna.

¿Cómo comer kiwi?

Existen muchas maneras de comer esta fruta. La forma más fácil es partirla por la mitad y quitar la pulpa con la ayuda de una cucharilla, vaciándola gradualmente hasta dejar solamente la piel. Si se prefiere, puede pelarse como otra fruta y cortarla en rodajas horizontalmente de manera que quede muy decorativa. Esta manera es la habitual de presentarla en ensaladas o tartas. Una manera muy refrescante es servirla en forma de batido mezclado con leche y un poquito de miel. En Nueva Zelanda tienen un plato, llamado merengue Pavlova, en el que esta fruta juega un papel fundamental. Combina muy bien con el queso de manera que un plato con unos trocitos de queso y unas rebanadas de kiwi resulta delicioso y muy digestible.
La ventaja del kiwi con respecto a muchas otras frutas es que, una vez cortado puede aguantar mucho más tiempo hasta que pierda el color. Se mantiene verde y tierno por lo que los platos pueden prepararse un poco antes de que vengan los comensales. Dietéticamente es mejor comerlo inmediatamente para que no se produzca ninguna pérdida de vitamina C.
Es mejor comprar aquellos que se encuentran un poquito blandos al tacto, lo cual es síntoma de que están bien maduros. Los que están muy fuertes al tacto es porque están demasiado verdes. Sus propiedades alimentarias no son las ideales y su gusto es muy flojo. Por otra parte, si escogemos los que están muy blandos puede ocurrir que ya se encuentren pasados o que se pudran demasiado rápido.

Consideraciones

• La enzima proteolítica actidina es tóxica para algunas personas que son alérgicas a la misma. Por lo tanto, las personas que tienen problemas para digerir otros alimentos que contienen enzimas proteolíticas, como las piñas o

las papayas, no deberían comer kiwis.
• Los kiwis son muy ricos en oxalatos. Las personas que sufren una tendencia a desarrollar cálculos renales de oxalatos de calcio deberían evitar comer alimentos ricos en oxalatos. Los niños pequeños son especialmente sensibles a las consecuencias negativas de los oxalatos, por lo que deberían comer esta fruta con mucha prudencia.


KIWI

NUEZ: Energía en envase pequeño

El fruto de la nuez es una invaluable fuente vegetal de ácido alfa-linolénico, así como de ácido linoleico, los dos ácidos grasos esenciales que el organismo no puede producir por sí mismo. El aumento en la dieta del porcentaje de estas grasas poliinsaturadas con respecto a las grasas saturadas implica ventajas considerables para la salud.
El sabor rico y aromático de la nuez promueve su consumo, aportando también Hierro, Selenio, Vitamina E y Cinc. Su importante composición nutricional convierte a la nuez en un alimento energético y saludable por excelencia. Conviene siempre elegir nueces frescas con cáscara o el fruto sin cáscara envasado al vacío, pero no nuez troceada ni molida, que se vuelve rancia fácilmente cuando entra en contacto con el oxígeno del ambiente. Las nueces se pueden conservar en aceite virgen de nuez o en un recipiente hermético, en un lugar fresco y oscuro. Su consumo una vez desechadas de la cáscara, debe ser inmediato ya que no tienen una gran durabilidad. Se pueden también congelar con cáscara.

Principales propiedades terapéuticas y nutricionales

• **Actúa como antiinflamatorio natural:** Los ácidos grasos omega-3 de la nuez han sido utilizados con éxito para tratar la artritis reumatoide y afecciones de la piel como el prurito y la descamación.
• **Contribuye a conservar la salud del corazón:** El ácido linoleico reduce la concentración de colesterol en la sangre. El ácido linoleico y el ácido alfa-linolénico (ácido graso omega-3) dificultan la formación de coágulos sanguíneos. Dos estudios dietéticos a gran escala demostraron que los consumidores de nueces corrían un riesgo menor de padecer enfermedades coronarias. En una tercera parte de ellas, las nueces redujeron las grasas presentes en la sangre, incluidas el colesterol y la hipertensión arterial. Los descensos de colesterol se perciben a las cuatro semanas, con un aumento del HDL (“colesterol bueno”) y una disminución del LDL (“colesterol malo”).
• Mejora el apetito: Por tratarse de una fuente concentrada de nutrientes, la nuez mejora notablemente el apetito y la nutrición de quien la consume. Por

su gran cantidad de calorías la nuez es un alimento recomendable para personas inapetentes, como los convalecientes.

Efectos medicinales

De acuerdo a las propiedades terapéuticas de la nuez pueden identificarse los siguientes efectos medicinales sobre el organismo:
• Antiinflamatorio.
• Reduce el riesgo de cardiopatías.
• Reduce las grasas y el colesterol presente en sangre.
• Mejora el apetito.
• Aporta gran cantidad de nutrientes en pequeños tamaños.

¿Cuánto y cómo comer nuez?

Cinco nueces, o 10 mitades (unos 28 gramos), cubren las necesidades totales diarias de ácido linoleico, y más de la mitad de las de ácido alfa-linolénico. No es recomendable excederse en su consumo, ya que la ingestión de grandes cantidades de grasas poliinsaturadas como las que aporta la nuez, hace necesario el consumo de más vitamina E. Además un exceso de nueces puede generar sobrepeso por su gran aporte de calorías y nutrientes.
El aceite de nueces aporta también los ácidos grasos esenciales, pero se vuelve rancio con mayor facilidad incluso que las nueces enteras. Nunca debe consumirse una nuez con sabor amargo, ya que ello indica que se ha iniciado la oxidación, con posibles efectos nocivos.

Un vez retirada la cáscara, las nueces —enteras o troceadas— aportan un sabor rico y dulce a muchos platos, desde ensaladas y arroces hasta las pastas rellenas, carnes agridulces y los postres de frutas. La combinación con apio y manzana verde da la base a la popular ensalada Waldorf, un plato sano y nutritivo. El aceite de nueces es más dulce que el de oliva y resulta ideal para determinadas ensaladas y pasteles. Siempre se debe evitar calentar mucho las nueces o el aceite de nueces, ya que las grasas poliinsaturadas se queman y oxidan con bastante facilidad.

NUEZ



PIMIENTA DE CAYENA: Potente quemador de grasa

La Pimienta de Cayena pertenece a la familia de las Solanáceas. Se trata de un arbusto, cuyos frutos son los chiles o ajís, que cuando maduran se les deja secar y luego se muelen obteniendo así la especia. Los pimientos son amarillos, que a medida que avanza su maduración se van poniendo rojos. Al secarse se vuelven de color granate o rojo oscuro. El polvo extraído al molerlos, es la pimienta de Cayena, de sabor muy picante.
América y China han utilizado terapéuticamente la pimienta de Cayena, chile rojo de Cayena o ají molido. Un potente anti-inflamatorio, la pimienta de Cayena está ganando notoriedad como un agente usado para la limpieza y desintoxicación del organismo. Considerado como un maestro limpiador, esta especia utiliza lo picante para estimular la circulación y neutralizar la acidez. Se le atribuyen poderes estimulantes, digestivos, cardiovasculares y desinfectantes. Gracias a uno de sus componentes, un alcaloide llamado capsicina, producen la generación de endorfinas en el cerebro y de saliva, por lo que es un buen digestivo y ayuda a quemar grasas.
Las múltiples propiedades medicinales de la pimienta de Cayena o Ají molido hacen de esta especia no solo algo imprescindible en la alacena de la cocina, sino también en el botiquín.

Principales propiedades medicinales

El pimiento de Cayena se ha utilizado para una variedad de enfermedades incluyendo ardor de estómago, delirio, temblores, gota, parálisis, fiebre, dispepsia, flatulencia, dolor de garganta, dispepsia atónica, hemorroides, la menorragia en las mujeres, las náuseas, la amigdalitis, la escarlatina y la difteria. La siguiente es una lista de los beneficios de esta especia:
• **Propiedades anti-irritantes:** La pimienta de Cayena tiene la capacidad de aliviar el malestar estomacal, úlceras, dolores de garganta, tos espasmódica e irritante, y diarrea.
• **Agente anti-resfriados y anti-gripal:** Ayuda a disolver y mover el moco congestionado. Una vez que el moco comienza a salir del cuerpo, generalmente sigue el alivio de los síntomas de la gripe.

• **Prevención de migrañas:** Esto puede estar relacionado con la capacidad del pimiento para estimular una respuesta al dolor en una zona diferente del cuerpo, revirtiendo la atención del cerebro al área nueva. Después de la reacción inicial del dolor, las fibras nerviosas sueltan la sustancia P (el químico de los nervios del dolor), y la percepción del dolor se reduce.
• **Ayudante digestivo:** La pimienta de Cayena estimula el tracto digestivo, aumentando el flujo de producción de enzimas y jugos gástricos. Esto ayuda a la capacidad del organismo para metabolizar los alimentos (y toxinas). También es útil para aliviar el gas intestinal. Estimula el movimiento peristáltico intestinal, ayudando a la asimilación y a la eliminación.
• **Propiedades anti-inflamatorias:** Tiene propiedades anti-inflamatorias que hacen que sea una gran especia contra la artritis, diabetes, psoriasis y herpes relacionada con los nervios.
• **Ayuda a producir saliva:** Estimula la producción de saliva, una clave importante para la digestión y el excelente mantenimiento de la salud oral.
• **Previene y trata la formación de coágulos:** la pimienta de Cayena también ayuda a reducir la arteriosclerosis, fomenta la actividad fibrinolítica y previene la formación de coágulos de sangre, todo lo cual puede ayudar a reducir las posibilidades de un ataque al corazón o un derrame cerebral.
• **Promueve la eliminación de toxinas:** La pimienta de Cayena es también un estimulante circulatorio conocido. De igual manera, aumenta el pulso del ritmo de nuestros sistemas linfático y digestivo. Al calentar el cuerpo, el proceso natural de desintoxicación es aerodinámico. En combinación con jugo de limón y miel, el té de cayena en ayunas es una excelente bebida matutina para la desintoxicación total del cuerpo.
• **Alivia el dolor de las articulaciones:** Extremadamente alto en una sustancia llamada capsicina, la pimienta de Cayena actúa para causar dolor temporal en la piel, lo que envía mensajeros químicos de la piel hacia dentro de la articulación, ofreciendo un alivio para el dolor articular.
• **Propiedades anti-bacterianas:** Esta especia es un excelente conservante y se ha utilizado tradicionalmente para prevenir la contaminación de alimentos por bacterias. Ayuda a curar las úlceras estomacales, ya que siendo anti-bacterial, mata las bacterias que producen cierto tipo de úlceras pépticas. También es un excelente agente contra enfermedades de las encías y dientes. Como cataplasma, la pimienta de Cayena se ha utilizado para tratar las mordeduras de serpiente, reumatismo, inflamaciones, llagas, heridas y

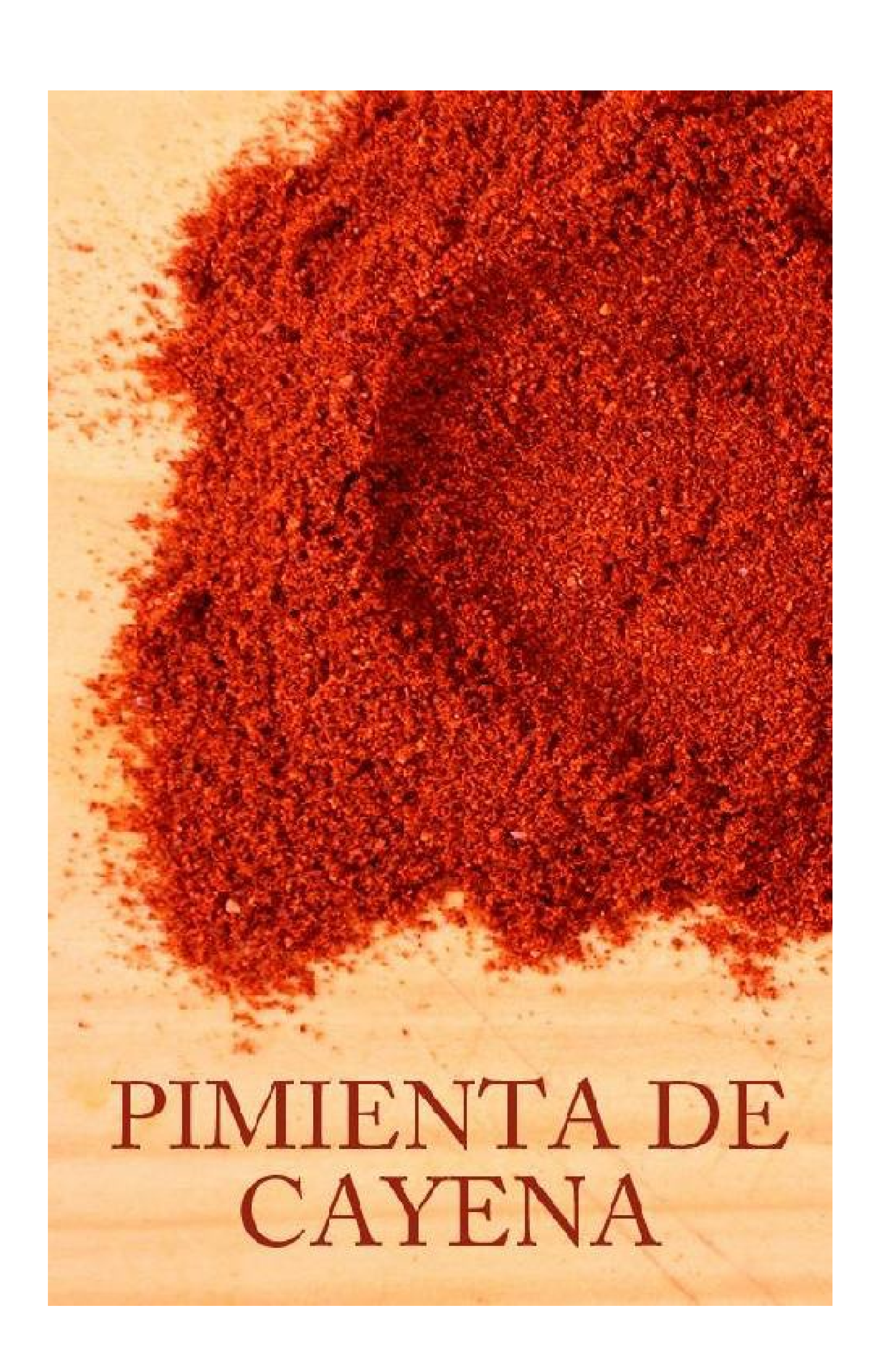
lumbago.
• **Posible agente contra el cáncer:** Estudios realizados en la Universidad de Loma Linda en California descubrió que el pimiento de Cayena puede prevenir el cáncer de pulmón en los fumadores. Esto puede ser de nuevo relacionado con su cantidad máxima de capsicina, una sustancia que puede detener la formación de tumores de pulmón inducido por el tabaco. Otros estudios también han demostrado una reacción similar en la capacidad de la especia para inhibir tumores en el hígado.
• **Favorece la quema de grasa:** Científicos de la Universidad de Laval en Quebec descubrieron que los participantes que tomaron pimienta de Cayena para el desayuno tenían menos apetito, lo que lleva a la ingesta de menos calorías durante el día. La especia es también un gran metabolismo de refuerzo, ayudando al cuerpo a quemar cantidades excesivas de grasas.
• **Mejora la salud del corazón:** Ayuda a mantener normalizados los niveles de presión arterial. También libra al cuerpo de colesterol LDL y triglicéridos.

*Por tratarse de una especia, sus beneficios para el organismo son mayores que su propia materia prima: el ají o chile. Asimismo el ají fresco puede consumirse como ingrediente de muchos platos, mientras que la pimienta de Cayena se utiliza sólo como condimento.

Conservación y consumo de pimienta de Cayena

La pimienta de Cayena se debe guardar en frascos de cristal, bien hermético y en un lugar fresco y seco. La venden en polvo molida. En las fruterías también se pueden comprar ristras de chiles o ajís y se cuelgan del techo de la cocina o de la despensa, para que sigan secándose, hasta el momento de su utilización, que deben de picarse, para convertirlo en polvo.
Por tratarse de una especia muy picante se utiliza en la cocina en muy pequeñas cantidades. A la Pimienta de Cayena le sienta muy bien al marisco. Se utiliza para hervir el marisco y para hacer un fumet de pescado o caldo corto de pescado. También se puede poner en un pudding de marisco y guisos de pescado. También se usa para hacer salsas, estofados, sopas, platos de caza.
En Sudamérica se utiliza en platos tan conocidos como: el mole, la tinga, la

salsa de los tacos y la enchilada.


PIMIENTA DE
CAYENA

PIMIENTO MORRÓN: Aliado de la cocina y la salud

El pimiento morrón es un vegetal ideal para bajar de peso, teniendo como principal característica que es antioxidante, diurético y depurativo. Esta planta herbácea tiene pequeñas flores blancas, puede comerse tanto cruda, como hervida o asada. Su uso es muy versátil que de cualquier forma que lo preparemos es sabroso y aromático, por lo tanto es ideal para acompañar una variedad infinita e carnes, vegetales y cereales.
Existen tres variedades de pimientos: el rojo, el amarillo y el verde, este último y el rojo son los más conocidos y empleados en la cocina. Algunos pican algo otros no, el rojo es el que mayor cantidad de nutrientes posee.
Originario de México, Bolivia y Perú. Llego a España en 1493, después del primer viaje de Cristóbal Colón a América. Los indígenas lo denominaron chili, no obstante los españoles y los portugueses los llamaron pimientos o pimientos de Brasil. Las variedades más grandes, carnosas dulces o poco picantes, que consumimos actualmente, empezaron a cultivarse a partir del siglo XX.
Este vegetal se halla disponible durante las cuatro estaciones del año. Con su consumo cotidiano mejora el funcionamiento de los intestinos, es un excelente regulador de la presión arterial, previniendo el envejecimiento prematuro de las células, ayudando a asimilar el hierro por su contenido de vitamina C y mejorando la respuesta inmunológica del organismo.

Valor nutricional

El pimiento morrón contiene principalmente los siguientes nutrientes:
• Betacaroteno, licopeno y caroteno.
• Vitaminas: A, B2, B6, C y E.
• Minerales: Calcio, hierro, fósforo, magnesio, potasio y sodio.
• Agua e hidratos de carbono.
• Su contenido de fibra es alto. Bajo en proteínas por ello, casi no aporta grasas.
• Contiene folatos que intervienen en la producción de glóbulos rojos y blancos.

Principales propiedades nutricionales y terapéuticas

El pimentón es usado para tratar enfermedades o situaciones incómodas. El fruto del pimiento, cuyo nombre científico es Capsicum annuum, tiene propiedades digestivas. Además, de ser muy abundante en nutrientes como la vitamina C, que ayuda a mantener en forma los vasos sanguíneos, cicatriza las heridas y refuerza el sistema inmunológico.
También es un excelente protector de la vista, los huesos y los dientes por proporcionar abundante calcio y fósforo. Como beneficios para la salud que provee el pimiento morrón pueden destacarse:

- **Ayuda a Bajar de Peso:** Por todas las características nutricionales lo convierten en un alimento tan delicioso como sano, ayuda a disminuir de peso por: (a) su alto contenido de agua, (b) bajo aporte calórico (20 calorías/100 gramos) y (c) posee una alta concentración de micronutrientes y fibra que producen sensación de saciedad.
- **Antioxidante Natural:** Es un alimento que evita los bajos niveles de antioxidantes, que constituyen un factor de riesgo para ciertos tipos de cáncer y enfermedades degenerativas.
- **Alimento ideal para las embarazadas y los chicos:** La deficiencia de folatos que son sustancias derivadas del ácido fólico, pueden provocar enfermedades como la anencefalia, es por eso que es un alimento ideal para incluirlo en la dieta de las embarazadas, como así también para los chicos en edad de crecimiento.

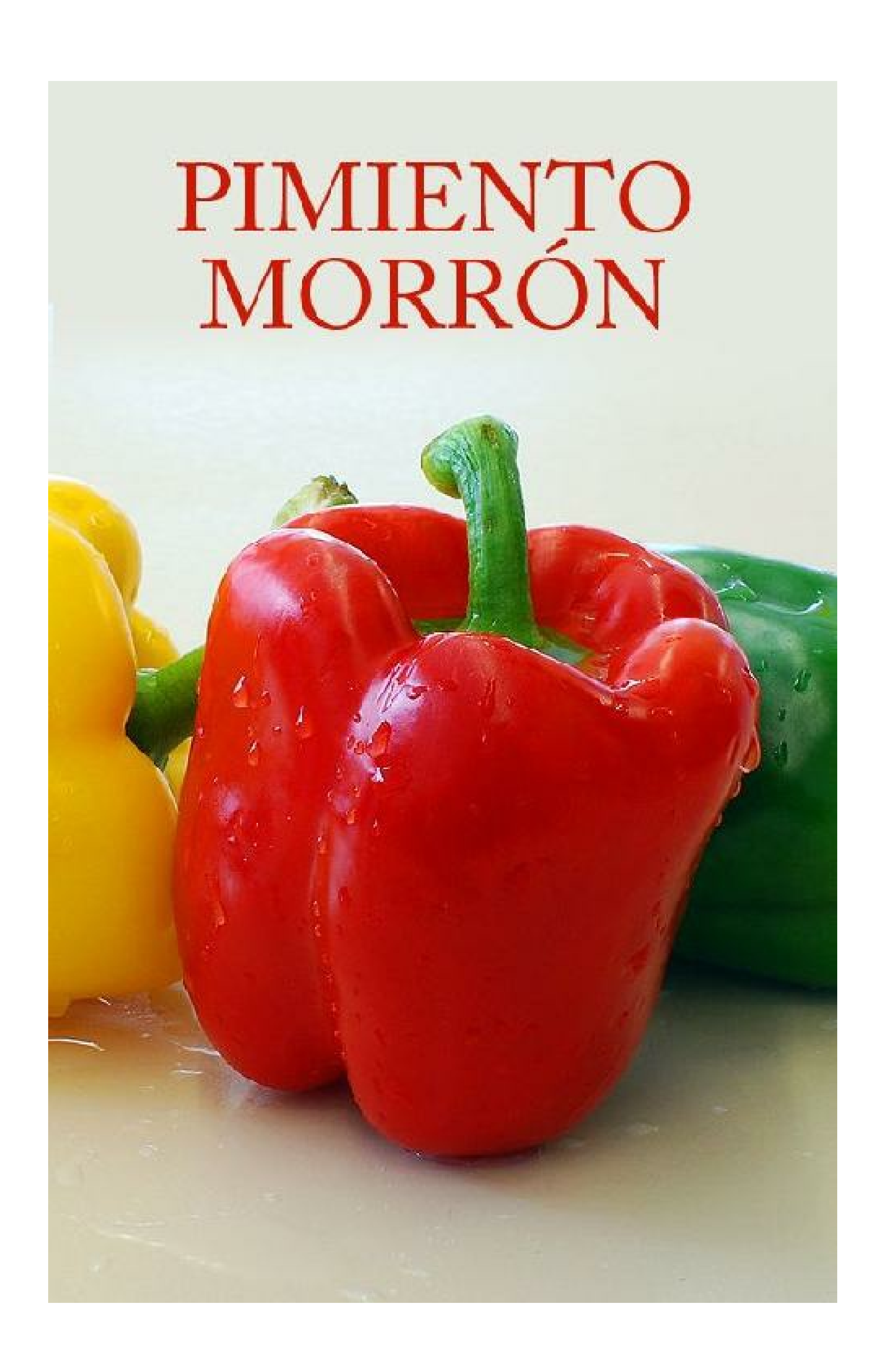
Efectos medicinales

- Estimula los procesos digestivos.
- Estimula la eliminación de líquidos del organismo.
- Posee propiedades carminativas para eliminar gases acumulados en el aparato digestivo.
- Ayuda a reducir el dolor causado por el reuma.
- Antiácido natural, para reducir gastritis o constante acidez estomacal.
- Previene enfermedades degenerativas y crónicas.
- Posee propiedades anticancerígenas, combate las enfermedades cardíacas, hemorragias cerebrales y cataratas.

• Cuida el sistema nervioso central y toda la parte cerebral.
• Acelera el proceso de curación de las heridas y de las fracturas óseas.
• Fortalece el pelo y las uñas.
• Mejora la transmisión del impulso nervioso, la actividad muscular. Además de regular el balance de agua dentro y fuera de la célula.

¿Cómo consumir y conservar el pimiento morrón?

Para aprovechar todos sus nutrientes es recomendable consumirlo crudo en ensaladas, tiene un sabor muy exquisito, además puede servir como complemento de casi todas las comidas como guisos y sopas, así como también puede ser preparado en salsas.
A muchas personas les sucede que este tipo de vegetales no pueden digerirlos bien. Para ello lo más importante es pelar la piel del morrón: Se coloca el vegetal en una plancha; a medida que se va quemando la piel, se gira el morrón con un tenedor; una vez que se ha dado la vuelta, se retira del fuego, se lo sumerge en agua y luego podrá pelar la piel. También es aconsejable retirar las semillas y membranas del morrón, ya que pueden presentar un sabor amargo y de difícil digestión.
Para conservarlo, es preferible guardar el vegetal en una bolsa de plástico perforada. De esta manera se conservan hasta quince días. En el caso de ser cocidos, se puede asarlos, pelarlos y luego congelarlos.


PIMIENTO
MORRÓN

QUINOA: La semilla de los Dioses

Se trata de uno de los alimentos más balanceados y completos del mundo. Por su valor nutritivo, la NASA la eligió para los astronautas. La Quinoa es una semilla rica en proteínas y minerales. Su sabor agradable, la calidad de sus proteínas y su alto valor nutritivo la convierten en un superalimento. El elevado contenido en calcio, hierro y aminoácidos esenciales, como la lisina, histidina y arginina, han llevado a reconocer a este grano como un aliado para luchar contra el hambre.

En 1975, un grupo de investigadores de la Academia de Ciencias de Estados Unidos afirmó que la quinoa es uno de los mejores alimentos de origen vegetal. Se trata de una planta que resiste bien el frío, la sequía y la altura. Además, puede cultivarse hasta en suelos de escasa riqueza nutritiva. La quinoa resulta una semilla apropiada para todo el mundo, pero especialmente para los celíacos (intolerantes al gluten), los vegetarianos, por la gran cantidad de proteínas completas que aporta, deportistas y embarazadas, que necesitan refuerzos de proteínas, minerales y vitaminas.

Principales propiedades nutricionales

• **Es rica en hidratos de carbono complejos**, que la convierten en fuente óptima de energía, y minerales esenciales como el hierro, magnesio, fósforo, calcio y potasio.
• **Contiene vitaminas del grupo B y ácido fólico.**
• **Posee un importante aporte proteico** (16% y puede contar hasta el 23%, lo cual es más del doble que cualquier cereal), con 8 aminoácidos esenciales para el humano. Entre los aminoácidos presentes en sus proteínas destacan la lisina (importante para el desarrollo del cerebro) y la arginina e histidina básicos para el desarrollo humano durante la infancia.
• **Es pobre en grasas,** por lo que resulta un alimento más que recomendado para las personas que desean perder peso.

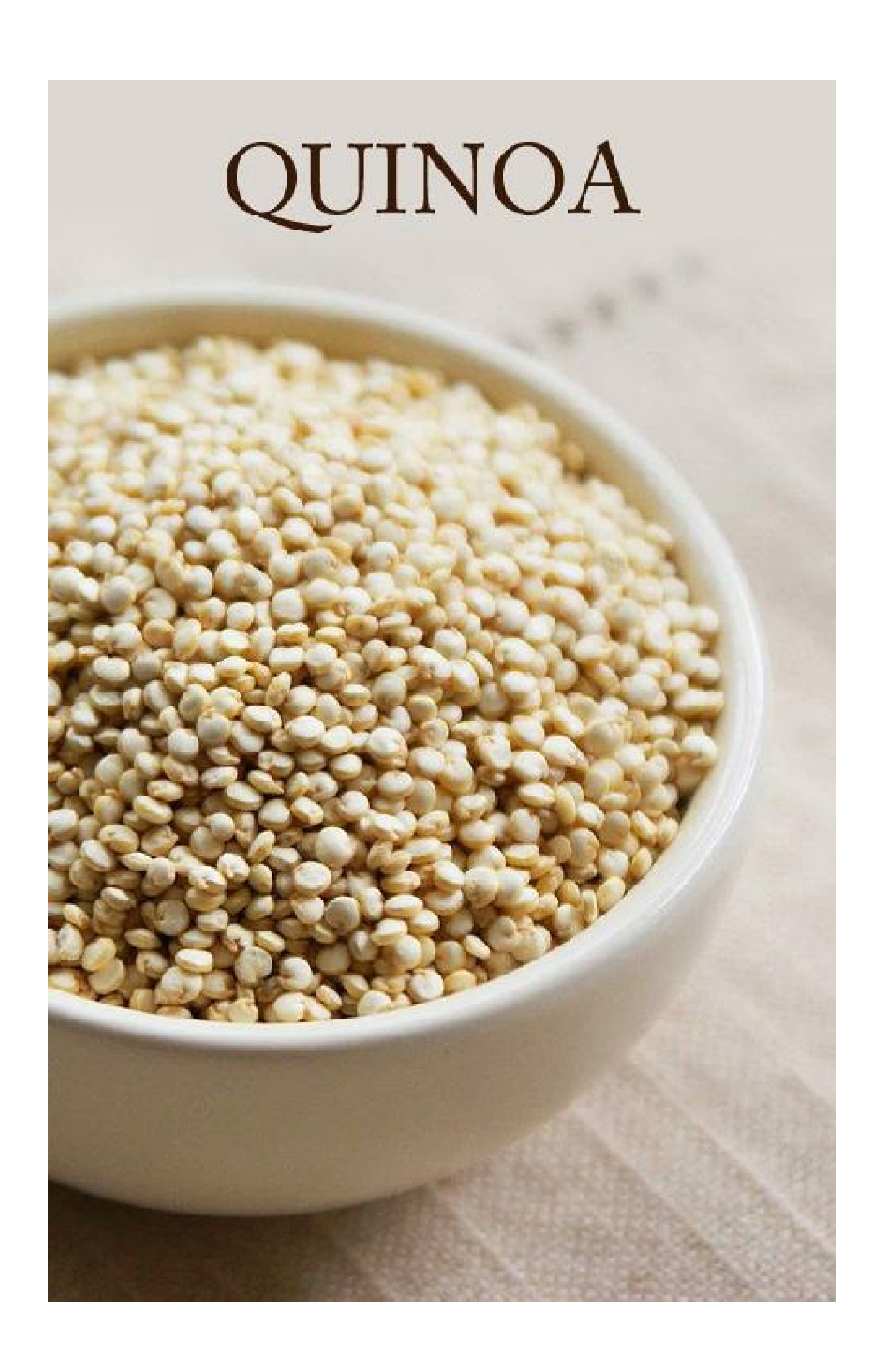
Principales propiedades terapéuticas

• **Mejora la diabetes y los problemas de peso:** Estudios recientes demuestran que su alto contenido en vitaminas del complejo B y E, isoflavonas y almidón de bajo índice glucémico beneficia a pacientes con diabetes. Los minerales, como hierro, fósforo, potasio, calcio, magnesio y zinc, y un bajo porcentaje de grasas, favorecen la pérdida de peso.
• **Favorece la eliminación de toxinas:** Finalmente, su alto porcentaje de fibra la convierte en un alimento ideal para lograr eliminar toxinas y residuos que puedan dañar el organismo, actuando como depurador del cuerpo y ayudando a reducir el colesterol malo.

¿Cuánto y cómo consumir quinoa?

La quinoa puede utilizarse como el ingrediente o complemento de una diversidad de platos: desde sopas, ensaladas, revueltas con huevo, guisos, purés y postres hasta en bebidas. Transformada en harina, se utiliza para hacer pan, galletas, fideos, salchichas, albóndigas. Hay tiendas dietéticas que ofrecen estas variantes. También se come directamente en yogurt o con chocolate. Entre los productos elaborados o semi-elaborados, están las barritas de cereal que la incorporan.

La quinoa puede convertirse en uno de los principales reemplazos de la carne. Es muy importante lavarla dado que posee saponina, una sustancia toxica para consumo tanto de humanos como animales, con propiedades parecidas a las del jabón. El proceso de lavado es simple: primero debe fijarse que no haya piedritas poniendo la quinoa seca sobre alguna fuente, luego en una olla o bowl lavarla removiéndola con agua y sacando las impurezas, que se separan solas enjuagándola unas 5 a 10 veces, dependiendo de la quinoa.
Su cocción es muy simple: tomar una medida de quinoa por dos de agua, poner a hervir sin sal, dado que hervirla con ella le quita muchas de sus propiedades (la sal se pondrá al apagar el fuego antes que se termine de absorber el agua). Una vez que hierve, dejarla 5 minutos sobre el fuego, apagarlo y tapar, el agua restante se absorbe sola y no es necesario colarla.


QUINOA

SEMILLAS DE AMAPOLA: Poderoso calmante nervioso

Las semillas de la amapola son un fruto negro y pequeño que se encuentra en cada una de las flores. Son la forma que tiene la planta de Amapola de reproducirse, pero también constituyen en sí mismas una buena forma de ayudar al organismo a mejorar su estado. La semilla de amapola se ha utilizado en la medicina natural desde hace muchos siglos. En la actualidad se emplea en productos de panadería y como complemento perfecto para un mayor bienestar.

De un tiempo a esta parte las semillas han empezado a ganar protagonismo en la dieta cotidiana, y son cada vez más utilizadas en infinidad de platos que se consumen habitualmente. No solamente las semillas de amapola son las más usadas, sino que otras como las de lino, amaranto, chía y mijo son algunas de las más usadas en la elaboración de alimentos, y es que todas ellas contienen infinidad de propiedades entre las que destacan sus altas dosis de energía, y el papel que juegan a la hora de potenciar una dieta equilibrada.

Todas las semillas tienen una característica en común, y es que constituyen un alimento fácil de ingerir y de asimilar por el organismo, lo que las convierte en un bocado práctico y sencillo, pues detrás de ese aspecto insignificante esconden un sinfín de beneficios para el organismo que no debemos pasar por alto, en especial las semillas de amapola, que podemos encontrarlas de dos clases, las blancas y las negras, aunque ambas tienen idénticos beneficios.

Principales propiedades nutricionales y medicinales

Como la mayoría de las semillas, estas son ricas en antioxidantes, que previenen enfermedades. Tienen un aroma y sabor particular debido a los ácidos grasos y aceites volátiles esenciales, como los oleicos (que reduce el colesterol LDL e incrementa el colesterol HDL) y los linoleicos, cerca del 50% de la semilla tiene estos compuestos.

La fibra es otro de los compuestos clave de esta semilla, 100g provee 19,5 g o 51% de la cantidad diaria recomendada. Esta fibra es inerte y le ayuda al cuerpo a absorber el agua en el sistema digestivo y mejorar el estado de estreñimiento si es necesario. Como si fuera poco, esta fibra también se encarga de combatir las sales biliares que produce el colesterol y disminuir su reabsorción en el colon, ayudando a reducir los niveles de colesterol LDL.

Además de todas las condiciones anteriores la semilla de amapola contiene gran cantidad de vitamina B: tiamina, ácido pantoténico, piridoxina, riboflavina, niacina y ácido fólico, los cuales son muy eficaces como cofactores metabólicos. También contiene minerales: hierro, magnesio, manganeso (cofactor vital para el trabajo de la poderosa enzima superóxido dismutasa), calcio, potasio (importante en los fluidos que controlan el ritmo cardiaco y la presión arterial) y zinc. Tiene cobre, importante para producir glóbulos rojos; zinc, indispensable a la hora de apoyar el trabajo de enzimas claves en la regulación del crecimiento y desarrollo, la síntesis de ácidos nucleicos, la digestión y hasta la producción de espermatozoides.

Las semillas de amapola constituyen una importante medicina natural, debido al papel que tienen como calmante nervioso del organismo. Tiene un efecto potente, y por ello se utilizan habitualmente para lograr calmar los nervios y conseguir una total relajación del sistema nervioso. Por este motivo su uso es muy recomendado en épocas de tos nerviosa, espasmos, situaciones de estrés. Es por esto que se las considera un sedante natural.
Su consumo es recomendable en estados de estrés que se manifiestan de forma somática. Es importante que tener en cuenta que no es bueno un abuso a la hora de ingerir las semillas, precisamente por su potente efecto de sedante nervioso.

¿Cómo consumir semillas de amapola?

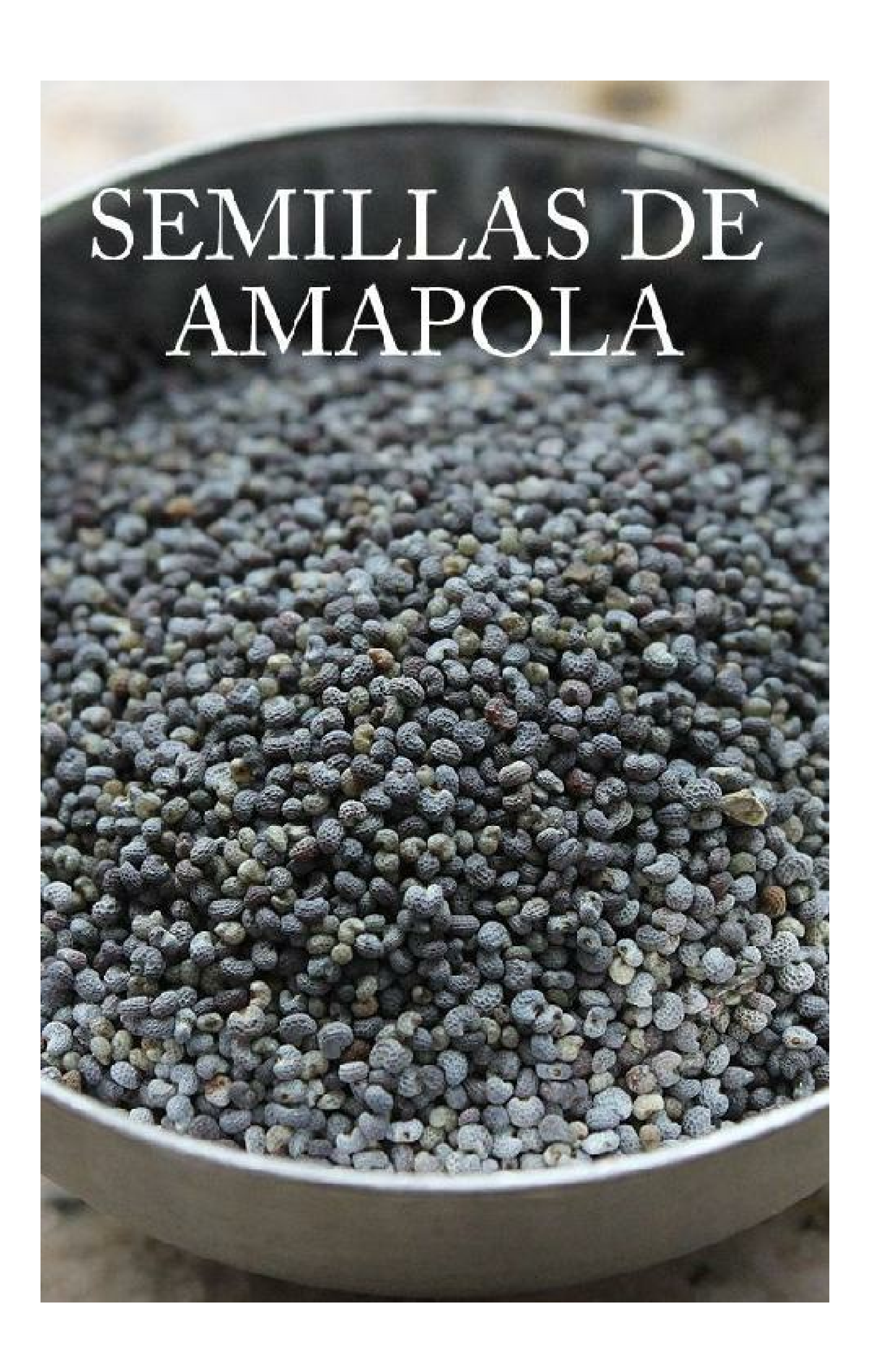
Las semillas de amapola las podemos encontrar en diferentes tiendas especializadas y herboristerías, aunque cada vez son más los alimentos que las contienen, en especial los panes multicereales. Se suelen presentar tostadas, y tienen un sabor dulzón que dota al alimento de un toque especial,

y a nuestro organismo de muchos beneficios.
Además de ingerir las semillas de forma directa se puede optar por la infusión, aunque sus beneficios como calmante son menores que el consumo de semillas crudas.

Consideraciones

Con las semillas de esta planta, la industria farmacéutica desarrolla muchos de sus anestésicos, expectorantes y otros medicamentos. Esto gracias a que contiene alcaloides de opio, como: codeína, morfina y tebaína, pero en niveles muy bajos. Sin embargo hay que decir que se pueden presentar ligeros efectos, en las semillas secas, si se ingieren con las comidas. También hay que decir que los deportistas deben tener en cuenta que podrían tener un riesgo, ya que existe la posibilidad, aunque mínima, de que se pueda detectar la morfina o la codeína en sus pruebas anti dopaje. A pesar de esto, sus niveles no son tan altos como para causar efectos secundarios narcóticos.

Un dato extra para tener en cuenta: son las menos alérgicas de todas las semillas y frutas, tanto así que pueden consumirlas sin riesgo mujeres en estado de gravidez y niños. Sin embargo, al igual que otros tipos de semillas, antes de su consumo es recomendable la consulta con un médico o nutricionista, para evitar posibles efectos adversos o contraindicaciones sobre la salud.


SEMILLAS DE
AMAPOLA

SEMILLAS DE AMARANTO: Prometedora fuente proteica

El amaranto o alegría es una planta originaria de la zona de México y de Centroamérica, que puede alcanzar una longitud de tres metros. Sus semillas, similares en tamaño y textura a los cereales, constituyen un excelente alimento. La semilla del Amaranto contiene una gran cantidad de proteínas, entre un 16 y un 18%, mucho más que los cereales de la familia de las gramíneas. En este sentido, la proteína de la semilla de Amaranto es una de las más equilibradas que se conocen y esta propiedad por sí misma debería bastar para considerar el Amaranto como una de las plantas más prometedoras para la alimentación del ser humano.

Según las normas internacionales de nutrición se le atribuye a la proteína ideal el valor de 100, y es muy interesante comparar los valores de las proteínas más utilizadas en la alimentación humana: la proteína de la semilla de Amaranto alcanza un valor de 75 (y según ciertos autores de 87), la del maíz tiene un valor de 44, la del trigo un valor de 60, la de soja un valor de 68 y la de la leche de vaca un valor de 72.
Así, las proteínas de cereales utilizadas en Occidente son muy pobres en lisina, uno de los aminoácidos esenciales para la salud humana: la semilla de Amaranto contiene dos veces más lisina que el trigo y tres veces más que el maíz. La Academia Nacional de las Ciencias en EEUU ha valorizado que la mezcla de harina de maíz y harina de Amaranto permite beneficiarse de la proteína ideal con un valor de 100.

Principales propiedades nutricionales y terapéuticas

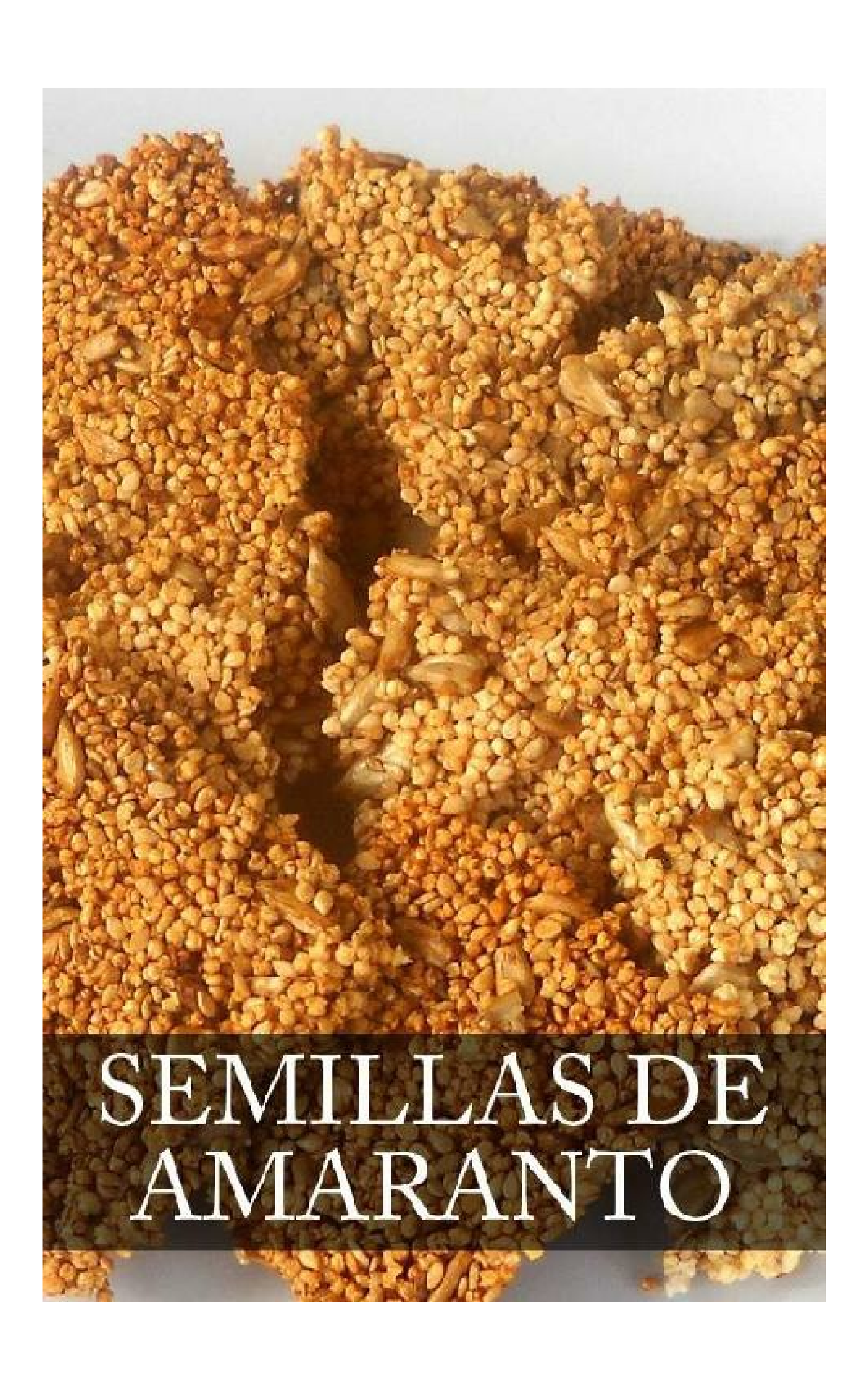
Los beneficios del amaranto desde el punto de vista nutricional son indiscutibles. En primer lugar, su aporte proteico es muy superior al de otros cereales, incluida la avena, y la proteína vegetal que contiene es de buena calidad. Pero no hay que perder de vista el contenido de las semillas de amaranto en vitaminas del grupo B, vitamina A, vitamina E, calcio, hierro y fósforo.

El hierro contenido en las semillas de amaranto resulta más fácil de asimilar por el organismo que el presente en la mayoría de los vegetales. La combinación de hierro con ácido fólico y vitaminas B1, B6 y B12 convierten a las semillas de amaranto o alegría en un verdadero alimento para tratar y prevenir todo tipo de anemias relacionadas con estados carenciales, problemas de mala asimilación de nutrientes o hemorragias.
Las semillas del amaranto resultan tan nutritivas como para recomendarse a personas convalecientes o que estén recibiendo tratamiento con quimioterapia. También resulta muy adecuado en las dietas de niños, deportistas y de ancianos. Además, la fibra insoluble ayuda a regular el tránsito intestinal. Es un alimento apto para celíacos.

En cuanto a las propiedades medicinales del amaranto, las hojas se han empleado tradicionalmente en el tratamiento de diarreas mientras que el aceite extraído de las semillas está siendo objeto de estudio porque parece ayudar en el tratamiento de la diabetes. Lo que sí se ha demostrado es que el consumo habitual de semillas de amaranto contribuye a regular los niveles de colesterol en sangre.

¿Cómo consumir semillas de amaranto?

Aunque la forma tradicional de consumo del amaranto pasa por emplear su harina, en la actualidad cobra fuerza, especialmente entre los vegetarianos y naturistas, el consumo de germinados de amaranto.
Para su consumo, lo ideal es mezclar varias clases de semillas (hasta 10 distintas) y obtener así una mezcla que pueda incorporarse en distintos preparados. Lo más práctico es agregar una cucharada sopera de semillas molidas a la sopa o a la ensalada. No alteran para nada el gusto de las comidas. También se pueden agregar a un yogur o un licuado, pero en estos casos sí puede quedar un poco amargo, ya que son oleaginosas.
Por tratarse de una semilla chiquita, como la de amapola, pero dura como una piedra (no hay forma de partirla), es recomendable remojarlas o hervirlas para hacerlas como cuscus. También se puede comprar el amaranto que viene inflado y, en ese caso, se puede usar como pan rallado.


SEMILLAS DE
AMARANTO

SEMILLAS DE CHÍA: El alimento sagrado

La salvia hispánica, también conocida como la chía, es un cultivo cereal de origen mexicano y centroamericano datado desde tiempos prehispánicos. Dada su importancia, para los antiguos mexicanos, la chía era el tercer alimento más importante sólo superado en popularidad y consumo por el maíz y el frijol. De allí le valió el calificativo que algunos nutricionistas emplean definiendo a las semillas de chía como el "alimento sagrado".
En la actualidad, la chía sigue siendo un elemento esencial en la dieta diaria de los habitantes de México y varios países de América Central, convirtiéndose en un alimento cada vez más popular y habitual en supermercados y herboristerías del resto del mundo.
Las semillas de chía aportan antioxidantes, proteínas, fibra y omega 3 y 6. Entre otros muchos beneficios, las propiedades de la chía permiten mantener a raya el colesterol y triglicéridos en sangre.

Principales propiedades nutricionales

La semilla de chía ostenta una composición nutricional de gran interés para todo aquel que cuida su salud y alimentación: 20% de proteína de origen vegetal, 25% de fibra soluble y 40% de aceite, entre otros nutrientes. En el caso específico del aceite, el 64% del mismo está formado por ácidos grasos esenciales omega 3 y omega 6, ambos encargados en ayudar a mejorar nuestro metabolismo, a la par que mantienen a raya nuestro colesterol y triglicéridos en sangre, y otorgan un efecto cardio-protector. También, la semilla de chía es abundante en vitaminas del grupo B, fósforo, calcio, potasio, cobre, manganeso y zinc, y contiene muy poco sodio.
Además de tener un alto valor proteínico, la chía, tras ser consumida, es de fácil digestión y asimilación, lo que asegura que es fácilmente absorbida por el organismo, aprovechando sus proteínas y demás nutrientes en los diferentes tejidos y células de nuestro cuerpo. Por otra parte, el agua y metanol que también contiene le otorgan propiedades antioxidantes, de gran utilidad para evitar la oxidación celular y prevenir diversas enfermedades gracias a su efecto antiinflamatorio.

La chía es una fuente generosa de ácidos grasos omega 3 y omega 6, de hecho, es la fuente de origen vegetal con mayor concentración de los mismos. Gracias a su alto contenido en fibra soluble, consumir semillas de chía facilita el tránsito intestinal actuando como laxante natural, lo que le confiere ciertas propiedades como protector de enfermedades como la diverticulosis, el estreñimiento y, en última instancia, el cáncer de colon. Por si fuera poco, la chía no tiene gluten, por lo que se trata de un alimento apto para celíacos.
A diferencia de otros alimentos ricos en omega 3 y 6, la semilla de chía puede ser almacenada en nuestra despensa durante largo tiempo sin que esta circunstancia afecte a su aroma, sabor o valía nutricional.

Beneficios para la salud

Al contener un elevado porcentaje de fibra, las semillas de chía absorben mucha agua, lo que concede cierta sensación de saciedad y mejora de la digestión. Esto genera un estímulo cerebral que redunda en una disminución del apetito y genera una sensación de plenitud. Asimismo, fomenta la depuración de toxinas y otros residuos del cuerpo.
Aparte, la chía es adecuada para adelgazar gracias a su alto contenido en ácidos grasos saturados, los cuales ayudan a combatir el colesterol LDL (el “malo”) y a optimizar la síntesis del colesterol HDL (el “bueno”), originando una mejor degradación de la grasa corporal acumulada y transformando a esta última en una fuente aprovechable de energía para el organismo.

Entre las propiedades medicinales de las semillas de chía, el gel que forman en el estómago activa un proceso que disminuye la conversión de carbohidratos en azúcar, por lo cual es muy beneficiosa para los diabéticos.
Al prolongar la conversión de carbohidratos en azúcar el efecto generador de energía dura más tiempo. Se digieren muy fácilmente, por lo cual el cuerpo las aprovecha enseguida para generar energías y construir músculos y tejidos corporales. También son un alimento ideal para celíacos, porque no contienen gluten.
Las semillas de Chía contienen triglicéridos de cadena larga en la proporción adecuada para reducir el colesterol en las paredes arteriales. Pueden absorber

más de 12 veces su peso en agua, lo cual mantiene la hidratación de la piel y retiene la humedad. También tienen la particularidad de mantener bajas la presión y el balance electrolítico del cuerpo.

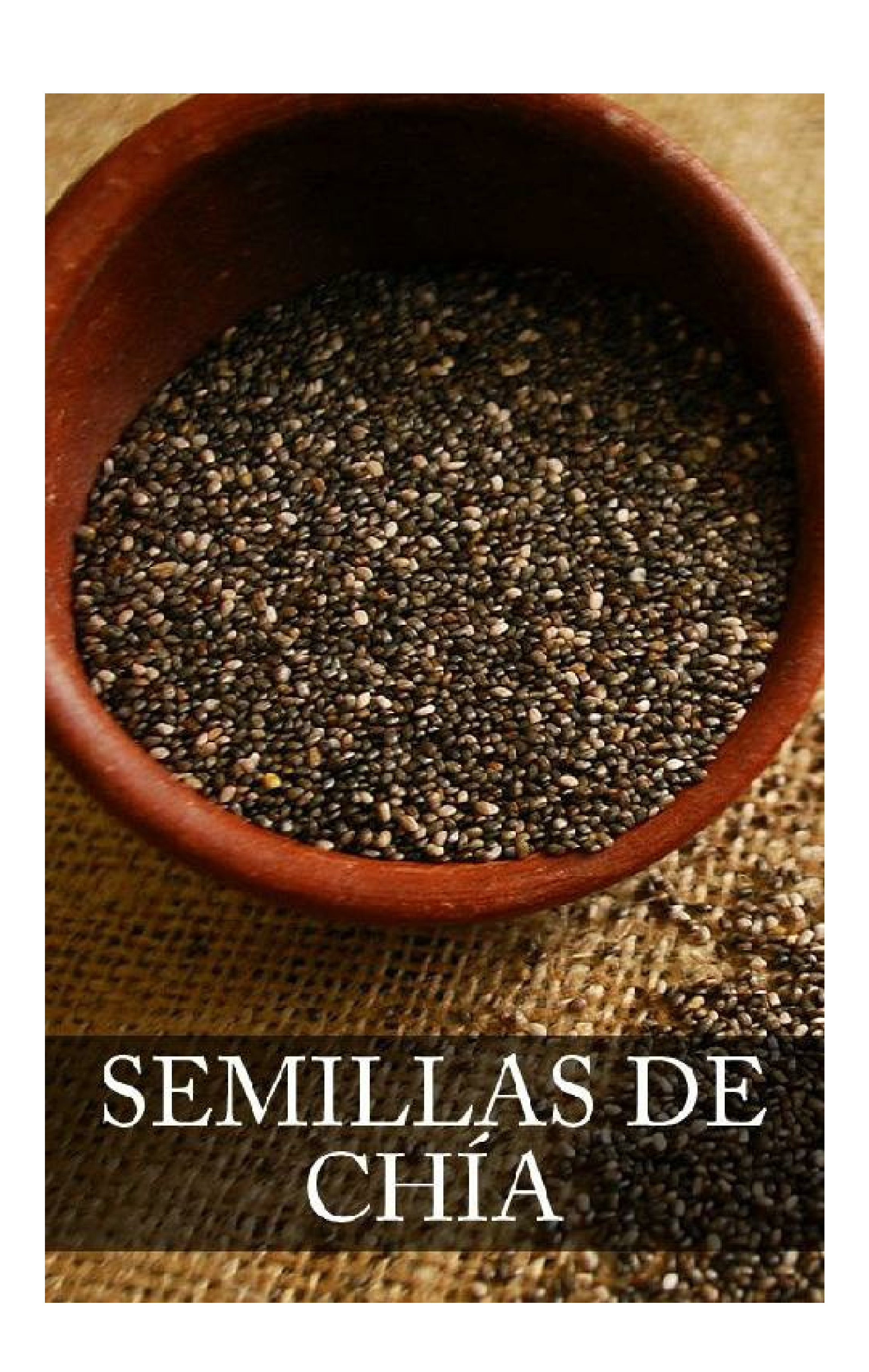
¿Cuánto y cómo consumir semillas de chía?

La mejor manera de tomar semillas de chía es de forma natural, es decir, remojar las semillas en agua, en un vaso o pequeño cuenco, media hora antes de comer. De igual forma, la chía puede ingerirse en forma de pastillas, cápsulas, harina y aceites, de venta en diferentes supermercados y centros de dietética especializados.
Las semillas de chía pueden ser consumidas sin importar la edad del sujeto en cuestión. En cuanto a dosis recomendadas, para quien goce de un buen estado de salud y guste consumir las semillas como complemento nutricional, se recomiendan 5 gramos diarios. En cambio, para tratar ciertas complicaciones de colesterol y triglicéridos, lo mejor es elevar la ingestión hasta consumir 25 gramos al día.
Para quien desee bajar de peso, se recomienda añadir semillas de chía en su dieta, por ejemplo, como complemento de yogures sin azúcar, zumos de frutas o batidos. También puede incluirse como condimento en purés y ensaladas.
Existen muchas recetas que incluyen a la semilla de chía como ingrediente. En general, se emplea para hacer que los alimentos aumenten su consistencia, al tiempo que reducen su valor calórico como sustitutivo de otros más calóricos, propiciando una sensación de saciedad.

Consideraciones

Como contraindicaciones y efectos secundarios al consumir semillas de chía se debe prestar especial atención a aquellos usuarios medicados contra la hipertensión o cuya tensión tienda a ser baja, puesto que esta semilla tiene la propiedad de reducir la presión sanguínea por su efecto vasodilatador. Igualmente, como caso aislado, quienes sufran alergia a ciertas plantas pueden resultar afectados por el consumo de chía. Como siempre antes de consumir semillas, lo mejor es consular al médico o nutricionista de

confianza.


SEMILLAS DE
CHÍA

SEMILLAS DE LINO: Hallazgo de la nutrición

Las semillas de lino o linaza son un verdadero “alimento funcional”, ya que más allá de los efectos nutricionales habituales, posee efectos benéficos agregados sobre varias funciones del organismo, y reduce el riesgo de padecer enfermedades. De las semillas se extrae el aceite de lino.
La riqueza de las semillas de lino se concentra en sus propiedades antioxidantes, protectoras del corazón, antitrombogénica, reguladora de los niveles de colesterol y anticancerígena (tumores de mama, colon y próstata). Tienen un efecto benéfico en procesos reumáticos, artríticos y artrósicos.
Es muy útil también como reguladora del tránsito intestinal, tanto en estreñimiento como en diarreas. Actúa particularmente en las células de rápido movimiento o transmisión de impulsos como la retina y células nerviosas permitiendo el buen desarrollo nervioso del bebé durante el embarazo y la lactancia.

Propiedades nutricionales y beneficios medicinales

Las semillas de lino tienen propiedades nutricionales interesantes y efectos potencialmente beneficiosos para la salud. Estas propiedades se deben a su composición química, como la gran cantidad de fibra dietética, ácidos grasos poliinsaturados y fitoquímicos como los lignanos. Un 25 a 30% de la semilla de linaza se compone de fibra dietética de la cual una tercera parte es fibra soluble y el resto fibra insoluble.
Una de las maravillas de la semilla de lino es que contiene una sustancia que se asemeja a la prostaglandina, la cual regula la presión y función arterial, cuyos beneficios juegan un papel importante en el metabolismo de las grasas, del calcio y de la energía.

Las semillas de lino son la fuente vegetal más rica que se conoce de ácidos grasos Omega-3 y la fuente más rica de estrógenos débiles, lo que la convierte en un superalimento. El lino también puede reducir el estrógeno en las células grasas, limitar el efecto de estímulo del estrógeno, prolongar el período menstrual y aumentar el número de transportadores de estrógeno. Los

fitoquímicos llamados lignanos, son potentes anticancerígenos. Su aporte nutricional es completo: Hidratos de carbono, fibra, proteínas, grasas insaturadas omega 3 y 6, fitoquímicos, antioxidantes, vitaminas del complejo B, ácido fólico, vitamina E, y minerales como el calcio, magnesio, fósforo, potasio, zinc y cobre.

Su cantidad de fibra es superior a cualquier otro cereal y por ello es muy aconsejable en dietas para la reducción de peso, para reducir el colesterol y prevenir el estreñimiento. El Omega-3 que posee el lino, supera al del pescado o a cualquier vegetal o cereal. Y los lignanos actúan en la prevención del cáncer de mama y colon y estos están al alcance de todas las personas simplemente con añadir linaza molida a sus dietas.

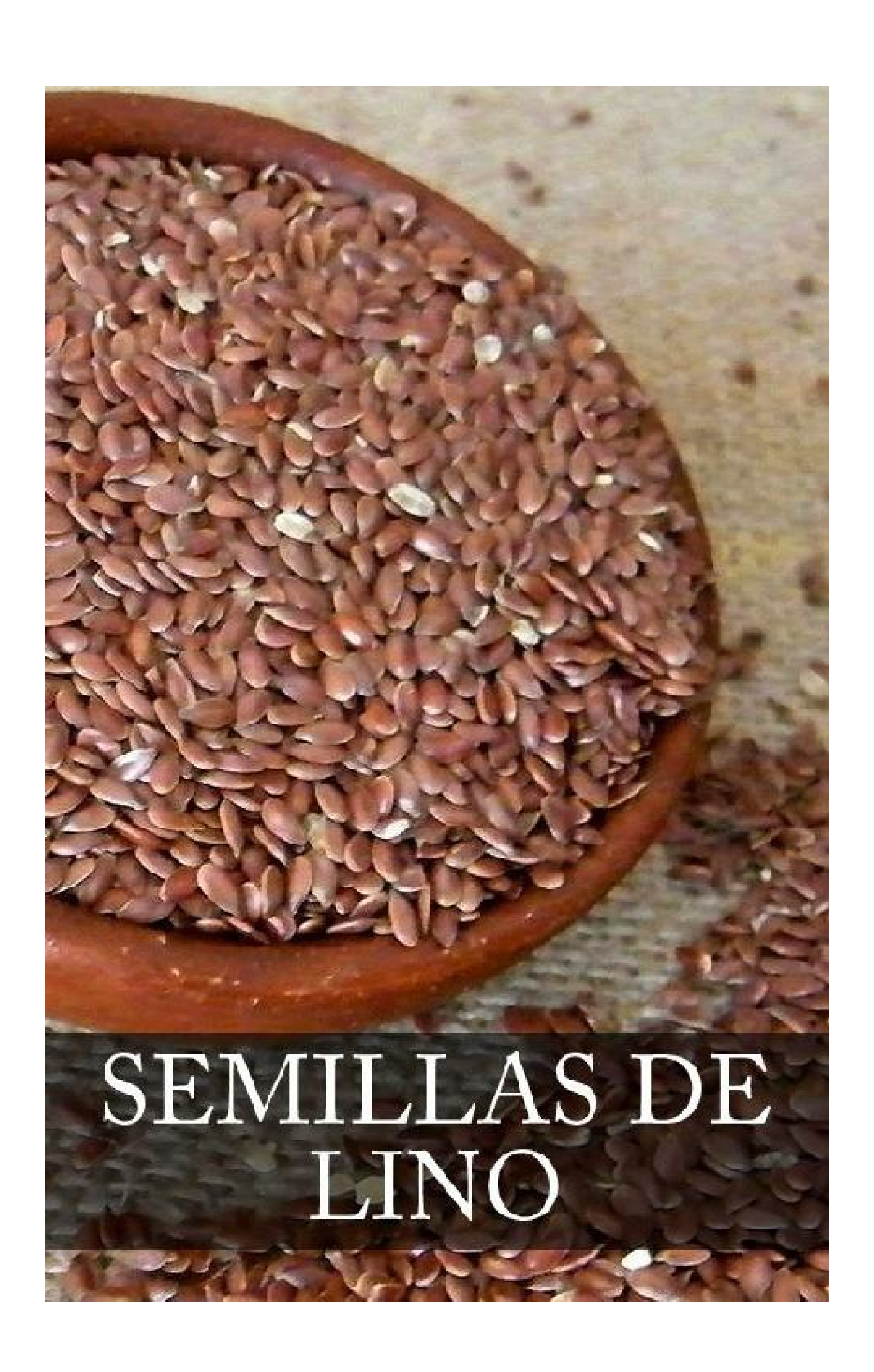
Las semillas de lino también tienen un efecto beneficioso en otras enfermedades: Enfermedades inflamatorias, piel y cabello, estrés, diabetes, digestión, enfermedades cardíacas, sobrepeso, problemas sexuales, vitalidad, retención de líquidos, función visual, función adrenal, formación de esperma, fibrosis cística, esclerosis múltiple, esterilidad, aborto, esquizofrenia, mal funcionamiento glandular, depresión bipolar, alergias, adicciones a drogas y alcohol.

¿Cómo consumir semillas de lino?

Para aprovechar todas las cualidades del lino, se deben consumir unos 25 gramos de semillas enteras remojadas o molidas en el momento. Hay que recordar que las semillas tienen un porcentaje alto de calorías y proteínas por lo cual hay que consumirlas moderadamente. Su sabor es suave y mezclado con otros alimentos hace recordar al de las nueces.
Se pueden encontrar panificados industriales de lino, galletitas o las semillas que se pueden agregar a un desayuno mezcladas con cereales, en un yogur, ensalada de frutas, compotas; platos calientes: junto al arroz o fideos, en salsas; en ensaladas de verduras agregadas solas o mezcladas con otras semillas, como girasol o sésamo.
También pueden ser incluidas, previo remojo en agua y antes de ser mezcladas en masas junto con harina, para elaborar pan, galletitas,

bizcochuelos, alfajores o preparar barras de cereal caceras. De esa manera se obtienen preparaciones más nutritivas con un aporte multivitamínico y mineral.

Nota: Es importante triturar las semillas, ya que de ese modo se rompe su dura capa exterior, lo que permite que las enzimas humanas tengan un mejor acceso a los elementos beneficiosos contenidos en las semillas de lino.


SEMILLAS DE
LINO

Los métodos de cocción de los alimentos

A través de una cuidadosa cocción se puede realzar el contenido nutritivo de los alimentos permitiendo una óptima digestión. Cada método de cocción de alimentos posee determinadas ventajas y desventajas, sólo se debe conocer para qué está indicado cada uno. Aunque si se desea obtener una nutrición sana, hay métodos que deben utilizarse de manera muy limitada, ya que pueden convertir un alimento saludable, en un alimento tóxico o dañino (ej.: fritado, ahumado). Por eso es importante conocer acerca de ellos, sin llegar a ser un experto en la cocina.
La gastronomía actual divide a los métodos de cocción en dos grupos: secos y húmedos. Aunque desde el punto de vista nutritivo pueden clasificarse en “más saludables” y en “menos saludables”. No es necesario condenar el uso de alguno de ellos, pero sí saber que hay métodos que no contribuyen al bienestar del cuerpo, ya que la elaboración de un alimento puede alentar una serie de trastornos de salud, no solo digestivos. Por eso los métodos que agregan grasas a la cocción convierten a muchos alimentos en verdaderas “bombas” para el estómago y el hígado, y predisponen al organismo al padecimiento de problemas coronarios. También la cocción en agua puede resultar una opción nociva en el caso de las carnes, ya que concentra las grasas que ellas mismas contienen. Hay métodos que al parecer hacen los alimentos menos digeribles, cuando debería ser lo contrario. De allí que la selección del método de cocción adecuado es una variable que no puede dejarse de lado en la nutrición, sobre todo, si intentamos que ésta no se vuelva tóxica.
A continuación expongo una lista de los métodos de cocción con un enfoque nutricional (no gastronómico) agrupándolos en dos categorías que no necesariamente reflejan la realidad en todos los casos. Pero sirve como guía para tener opciones claras a la hora de preparar los alimentos.

MÉTODOS DE COCCIÓN MÁS SALUDABLES (Recomendados)

• **Crudo:** Aunque en sí no es una técnica de cocción, se lo considera una

manera de preparar los alimentos. Conserva al máximo los nutrientes, excepto en las zanahorias. Pero no es apropiado para una gran cantidad de alimentos porque puede causar indigestión, sobre todo los de origen animal. Las partes que se cortan pierden rápidamente la vitamina C que contienen, por eso, se deben preparar al momento de consumirlas. Este método es ideal para frutas, verduras y algunas legumbres —las que se consiguen ablandar a través de un remojado o hidratación—. Si un alimento puede consumirse "crudo" sin problemas, puede ser la manera más saludable de obtener todos los beneficios que se derivan de su ingesta.
También existen técnicas de cocción a partir de un alimento crudo como el caso del salado, utilizado para la preparación y conservación de carnes y fiambres. Sin embargo, agrega una enorme cantidad de sodio al alimento, lo que lo convierte en potencialmente peligroso para la salud (problemas cardíacos y tensión arterial). El salado definitivamente no está considerado una forma para preparar alimentos y comidas saludables.

• **Hervido o cocido:** Es un proceso de cocción a punto de ebullición, donde los alimentos hierven en agua. No se necesita grasa y se utiliza la olla como elemento de cocina. Las verduras hervidas pierden hasta el 70% de los nutrientes solubles en agua. Se pueden conservar las vitaminas si se utiliza muy poca agua para cocinarlas y sólo hasta que las verduras estén tiernas. El hervido de carnes no es muy recomendado, ya que concentra las grasas y hace más pesado el alimento, aunque suele utilizarse para carnes rojas (tipo osobuco) y aves (pollo o gallina). El agua del hervido puede emplearse como caldo. Conviene siempre hervir sin colocar sal al agua, aunque a veces se utiliza para realzar el sabor de los vegetales (aportando así una mayor cantidad de Sodio). También es el método ideal para el cocido de frutas secas o deshidratadas, de las que se obtienen compotas con o sin agregado de azúcar.

• **Cocido al poché:** Es una técnica derivada del hervido y consiste en un proceso de cocción que se lleva a cabo con poco agua y a temperaturas de 65 C° a 80 C°, para proteger el producto. Los alimentos pierden menos vitaminas y conservan su consistencia, aunque es ideal sólo para ciertos productos, como el caso de los huevos. Respecto al cocido de carnes, es recomendable para el hervido de los pescados. Si se emplea un cocido a baño

maría (un recipiente con los alimentos flotando sobre otro recipiente con agua hirviendo), resulta perfecto para el preparado de ciertos postres con leche. La cocción lenta es la clave del cocido al poché.

• **Cocido al vapor:** Es una técnica de cocción que utiliza el vapor, tanto con o sin presión. Se emplea una vaporera o una olla a presión. También una olla exprés o una cacerola con tapa y válvula de vapor. Conserva más los nutrientes pero los alimentos pierden hasta un 30% de las vitaminas solubles. El agua resultante del hervido se puede utilizar para otras cosas como salsas para no perder las vitaminas. Solamente se pueden cocer al vapor alimentos de la misma estructura celular y del mismo tamaño, es decir, no deben combinarse diferentes alimentos para obtener un cocido uniforme. Es ideal para las verduras, carnes, pescados, mariscos y legumbres. Si se emplea una olla a presión se reduce el tiempo de cocción notablemente (menos de la mitad que un hervido normal). Es uno de los métodos más saludables ya que el producto se mantiene seco, no se mueve y por tal razón no pierde su forma y consistencia, y se puede utilizar para su terminación inmediatamente.

• **Cocido en microondas:** Mantiene la mayor cantidad de nutrientes solubles en agua si se utiliza muy poca cantidad de ella. Conviene utilizar recipientes de vidrio resistentes al horno microondas. Suele ser común sobrepasarse en la cocción. Existe un mito infundado de que la cocción en microondas quita todas las vitaminas y minerales a los alimentos, pues permite conservar sus propiedades si la temperatura no es tan elevada. También se lo emplea para el calentado de alimentos cocidos o pre-cocidos y también para descongelar alimentos que se conservan en el freezer. Como alternativa a la cocina convencional, el cocido en microondas resulta una opción viable.

• **Horneado:** Es un método de cocción que no necesita incorporar grasas adicionales a las carnes ni líquidos a las verduras. Se diferencia del grillado ya que es más seco. Se necesita un horno convencional y generalmente los alimentos (carnes rojas, aves, pescados, verduras y frutas) se disponen en una asadera metálica o una placa para horno. Al no requerir de grasa para la cocción, se lo considera un método saludable e ideal para convertir los alimentos en altamente digeribles. Ideal para productos de panadería, pastelería seca, tortas, tartas con masa hojaldre, patatas, boniatos, pizzas y

pudines. El método es recomendado aunque el aspecto nutritivo de los alimentos horneados depende de sus materias primas.

• **Grillado (grillé) a la plancha o al horno:** Es un método de cocción seco que emplea muy poca grasa y utiliza el propio jugo de las carnes. A través del grillado, el calor destruye la vitamina C que posean los alimentos; en el caso de las aves se deben cocinar muy bien y el jugo de las carnes se puede utilizar en salsas porque posee vitamina B. Ideal para la cocción de carnes por la poca grasa adicional que se obtiene de los alimentos grillados, y además las convierte en fácilmente digerible. También pueden grillarse verduras tanto en una plancha de teflón como en una placa con rejilla para el horno. Los alimentos no resultan ahumados como sucede con el cocido a la parrilla.

• **Blanqueado:** Es un proceso de pre-cocción para verduras de hoja, patatas y carnes (sobre todo pollo y mariscos), a través del empleo de agua hirviendo (a punto de ebullición) o aceite hirviendo. Si bien con el blanqueado los alimentos quedan listos para posteriores preparaciones, en sí es muy útil para que los alimentos pierdan menos nutrientes y luego puedan cocinarse con rapidez. En general las espinacas se blanquean para el preparado de tartas, las patatas para horneado o fritado, los mariscos para paellas y el pollo (sólo pechuga y sin huesos) para un posterior grillado. Como técnica es saludable y una gran aliada para otros métodos de cocción. No se deben blanquear las carnes rojas. A veces también se puede utilizar para el ablandado de legumbres.

• **Salteado (sofrito):** Es un proceso de cocción seco que emplea grasa (animal o vegetal) caliente, con movimiento o volteando el producto, sin líquido (el líquido se agrega después de haber quitado el producto). Se utiliza un sartén para el salteado de carnes, pescados, mariscos, verduras y hongos. Para las patatas y las frutas salteadas, se emplea un sartén de teflón o plancha. Conserva las vitaminas solubles en agua y no requiere una gran cantidad de grasa (generalmente proveniente de aceites vegetales). Las superficies de los alimentos cortados pierden vitamina C al instante, por eso se deben preparar al momento de consumirlas. Es utilizado para realzar el sabor de las verduras, pero a veces, agrega calorías innecesarias (por la grasa utilizada). También es la alternativa para el consumo de una mayor variedad de vegetales como la

berenjena, el pimiento morrón, la cebolla y el calabacín redondo (zapallito verde). Conserva la consistencia y el color de las verduras, y es una alternativa para el consumo de carnes y pescados, generalmente cortados en pequeños trozos.

• **Tostado ligero:** Un método muy sencillo que se emplea para hacer más digeribles los panes blancos e integrales. Con una tostadora convencional o una eléctrica, se suele colocar el pan en rebanadas o rodajas hasta obtener un tostado ligero. No es recomendable que el producto se queme o carbonice, ya que puede resultar tóxico. También sirve para ablandar los panes y otros productos de panaderías. Se utiliza también para el calentado de pizzas y empanadas ya cocidas.

MÉTODOS DE COCCIÓN MENOS SALUDABLES (Poco recomendados)

• **Estofado:** Estofar es un proceso de cocción con poco líquido o grasa añadida al producto. Normalmente se lleva a cabo en sartenes hondas con tapa. Se emplea para la cocción combinada de verduras, frutas y carnes exclusivamente. Concentra la grasa derivada de la carne y de algún modo la añade a las verduras, por lo que el sabor de los alimentos es bastante intenso. También se emplea condimentos y sal en la preparación, lo que potencia el sabor y convierte al estofado en un preparado pesado, más difícil de digerir que los alimentos grillados.

• **Braseado, en cacerolas o en guiso:** Ablanda las carnes de segunda calidad y las vitaminas se conservan en el plato. Pero puede contener muchas grasas si no se enfrían los platos y se los desgrasa, aunque este método es ideal para legumbres y verduras de raíz. Se emplean cacerolas con tapa y muy poco líquido. Sirve para el sellado (dorado) de las carnes y posterior guisado. También se consiguen suculentos platos combinando legumbres con verduras y carnes. El braseado puede llevarse al horno en bandejas hondas con tapa. Los alimentos que se brasean resultan pesados y de lenta digestión, ya que la cocción se acompaña muchas veces con salsas, vinos o caldos con grasa.

• **Asado a la parrilla o a la barbacoa:** Es un método poco graso porque no se añaden grasas ya que éstas se desprenden de la carne. Es un proceso de cocción que se lleva a cabo sobre una parrilla calentada por carbón, electricidad, gas o en un sartén parrilla. Pese a eliminar las grasas de las carnes, cuando éstas se queman o asan en exceso, pueden llegar a tener alguna incidencia en distintos tipos de cáncer. Por eso no se deben comer alimentos quemados. También este método se utiliza como parte del ahumado. Nunca se debe cocer la carne sobre fuego directo ya que la grasa se quema y produce humo y tizne tóxicos para el consumo. Este método se emplea para carnes rojas y blancas, pescados y verduras. En muchos casos se asa el alimento envuelto en papel aluminio y dentro de una marinada a base de hierbas aromáticas y jugos. La opción más saludable a la barbacoa es el grillado.

• **Rostizado:** Es proceso de cocción con calor medio, rociando los productos continuamente con grasa, y cocidos sin líquido y sin tapa. Se emplea un horno giratorio o para rostizar a baja temperatura. Por tratarse de un método de cocción más bien lento, suele concentrar las grasas sobre todo por el adobo con grasa (aceite) que reciben las carnes mientras se cuecen, y porque el alimento no pierde líquidos ni peso. Sólo se emplea para carnes y aunque el sabor es muy gustoso y la textura suave, es poco saludable. La opción recomendada frente al rostizado es el grillado.

• **Frito por inmersión o en la sartén:** Este método consiste en utilizar grasa líquida a alta temperatura (aceite) para la cocción del alimento. Se emplea sartenes hondas o freidoras. Los alimentos fritados (principalmente carnes, pescados, patatas y algunas verduras) poseen un alto porcentaje en grasas porque las absorben con la cocción; no es aconsejable para quienes desean adelgazar. Conserva las vitaminas solubles en agua. No se debería reutilizar el aceite cocinado porque se oxida y puede ser carcinógeno. Además los alimentos fritos son más pesados que los cocidos o grillados. Este método debe emplearse con mucha discreción si se desea conservar el peso y la salud. El consumo excesivo de grasas puede acarrear problemas coronarios.

• **Gratinado:** Es un método que se utiliza como acabado de un plato para obtener una costra (cáscara) o un dorado sugerente. Se emplea un horno con

hornalla superior o un calentador para flambeado. Para poder gratinar siempre se necesita uno de los siguientes productos ya sea como ingrediente o por si solo: queso, crema, huevos, pan molido, mantequilla o grasa, masa a base de huevos, o salsas blancas en general. Esto a veces suma más sabor pero también más calorías a los platos, y los convierte en alimentos pesados (sobre todo por los ingredientes para el gratinado). También se suelen quemar las costras con el riesgo de que el preparado se convierta en tóxico. En el caso del flambeado propiamente dicho, consiste en dorar un producto con la aplicación directa de llama, sin agregar ningún producto al preparado original. Aunque parece más una cuestión de gastronomía que de nutrición, el gratinado no es recomendado para cuidar la silueta y la salud.

• **Glaseado:** Es un método de cocción similar al braseado, que se emplea sólo para carnes blancas así como para verduras, las cuales se abrillantan con un líquido reducido de la cocción (jarabe). Para el glaseado se utiliza una mezcla de mantequilla con azúcar, de manera de lograr un recubrimiento de los alimentos con el jarabe resultante. Otorga sabor a los preparados pero agrega innecesariamente más calorías y grasas, lo que hace que los alimentos glaseados sean más pesados. Conviene utilizarlo sólo con recetas que realmente necesiten de este método. Aunque el glaseado siempre es un proceso posterior a la cocción de carnes y verduras hervidas o asadas.

EXTRA - AUTOTEST:
¿Llevas una alimentación saludable?

Una alimentación sana y nutritiva es fundamental para el adecuado funcionamiento de todo el cuerpo. Por el contrario, llevar una dieta totalmente desequilibrada y poco nutritiva puede desencadenar serios problemas de salud que van desde una mala digestión a trastornos cardíacos severos. Por eso este autotest permite conocer si tu alimentación es saludable o no, indagando sobre los diferentes aspectos de tu dieta habitual. Contiene 14 preguntas con 4 respuestas múltiples cada una.

¿Cómo se lleva a cabo el AUTOTEST?

A medida que leas las preguntas del cuestionario de un Autotest debes anotar en un papel el número correspondiente a tu respuesta para cada pregunta (indicado al lado de la misma). Luego debes sumar todos los números y comparar el resultado con la "Tabla de Resultados". Para que el resultado del autotest sea certero debes responder con sinceridad cada pregunta.

***Nota:** Recuerda que los resultados del Autotest sólo ofrecen una información orientadora y bajo ningún aspecto constituyen una herramienta científica de diagnóstico médico o psicológico, ni reemplaza la opinión de un especialista o profesional de la salud. Ante cualquier duda, consulta con tu doctor o terapeuta.

1. Durante el día: ¿cuántas raciones de frutas y vegetales frescos consumes?
- Ninguna. (0 punto)
- Dos raciones. (1 punto)
- Cuatro raciones. (3 puntos)
- Cinco raciones o más. (5 puntos)

2. ¿Eres de elegir una amplia gama de frutas y vegetales congelados?
- Siempre. (0 punto)

- A veces. (1 punto)
- Muy rara vez. (3 puntos)
- Nunca. (5 puntos)

3. En tu dieta diaria: ¿incluyes pastas, vegetales y legumbres en la mayoría de las comidas?
- Siempre. (5 puntos)
- A veces. (3 puntos)
- Muy rara vez. (1 punto)
- Nunca. (0 punto)

4. ¿Con qué frecuencia consumes arroz y cereales integrales?
- Siempre. (5 puntos)
- A veces. (3 puntos)
- Muy rara vez. (1 punto)
- Nunca. (0 punto)

5. ¿Cuántos días a la semana consumes carne?
- Todos los días. (0 punto)
- 5 días (1 punto)
- 4 días (3 puntos)
- 3 días o menos (5 puntos)

6. ¿Eres de comer carnes procesadas como las hamburguesas, fiambres y salchichas (embutidos)?
- Siempre. (0 punto)
- A veces. (1 punto)
- Muy rara vez. (3 puntos)
- Nunca. (5 puntos)

7. ¿Preparas alimentos a la plancha o asados en lugar de fritos o hervidos?
- Siempre. (5 puntos)
- A veces. (3 puntos)
- Muy rara vez. (1 punto)
- Nunca. (0 punto)

8. ¿Utilizas aceites vegetales para cocinar en lugar de grasa animal?
- Siempre. (5 puntos)
- A veces. (3 puntos)
- Muy rara vez. (1 punto)
- Nunca. (0 punto)

9. ¿Eliges productos lácteos descremados en lugar de los enteros?
Siempre. (10 puntos)
A veces. (7 puntos)
Muy rara vez. (5 puntos)
Nunca. (0 punto)

10. En tus comidas o preparados, ¿cuánta margarina o manteca consumes?
- Mucha cantidad. (0 punto)
- Bastante cantidad. (3 puntos)
- Muy poca cantidad. (7 puntos)
- Nada. (10 puntos)

11. ¿Consumes muchos productos como tortas, dulces, bocados salados y galletas?
- Siempre. (0 punto)
- A veces. (5 puntos)
- Muy rara vez. (7 puntos)
- Nunca. (10 puntos)

12. ¿Eliminas toda la grasa de la carne y la piel de las aves como el pollo y el pato?
- Siempre. (10 puntos)
- A veces. (7 puntos)
- Muy rara vez. (5 puntos)
- Nunca. (0 punto)

13. ¿Condimentas tus comidas con demasiada sal, pimienta o algún otro condimento picante?

- Siempre. (0 punto)
- A veces. (5 puntos)
- Muy rara vez. (7 puntos)
- Nunca. (10 puntos)

14. ¿Consumes periódicamente bebidas carbonatadas como las gaseosas?
- Siempre. (0 punto)
- A veces. (5 puntos)
- Muy rara vez. (7 puntos)
- Nunca. (10 puntos)

TABLA DE RESULTADOS

De 0 a 25 puntos:
¡Muy mal! Tu alimentación no para nada es saludable.

Lamentablemente, tu dieta es deplorable ya que no sigues una conducta alimenticia nutritiva y saludable. El hecho de comer demasiadas grasas, las malas combinaciones de alimentos y el consumo de bebidas gaseosas hacen que tu cuerpo se acostumbre a una alimentación deficiente en nutrientes, o mejor dicho, a un desequilibrio en los mismos lo que te genera serios problemas de salud como colesterol alto, sobrepeso, obesidad, y problemas cardíacos, entre otros. Por ello, debes incorporar más verduras y frutas, lácteos descremados y disminuir el consumo de sal, elige los cereales integrales y bebe más agua, siempre fuera de las comidas.

De 26 a 50 puntos:
¡Cuidado! Si no modificas tu alimentación tendrás problemas de salud.

Si bien comer una hamburguesa con kétchup cada tanto no te matará ni mucho menos, las comidas rápidas hacen que tu cuerpo no reciba de forma equilibrada los nutrientes fundamentales para el correcto funcionamiento de todo el organismo. Por ejemplo, en lugar de comer una hamburguesa con papas fritas, puedes optar por una que sea asada y de carne magra, acompañada de una rica ensalada de verduras sin mayonesa y pan integral o

de salvado. El secreto está en saber combinar los alimentos para que los nutrientes que aportan te fortalezcan y no te dañen.

De 51 a 75 puntos:
¡Muy bien! Tu alimentación es bastante buena pero...

...debes cambiar la forma en que haces ciertas comidas, como por ejemplo: utilizar demasiado aceite y sal en las ensaladas; o colocarle mucho pimentón al relleno de tus empanadas; o consumir carne con mucha grasa y sal, etc. La forma adecuada de ingerir los alimentos es degustando sus propios sabores sin excederse en los condimentos o los agregados de azúcar. Para ello, nada mejor que incorporar pequeñas modificaciones en tu forma de cocinar y optar siempre por los alimentos sanos y naturales, tu salud te lo agradecerá.

De 76 a 100 puntos:
¡Excelente! Tu alimentación es muy saludable y equilibrada.

Felicitaciones, es claro que tu alimentación es sumamente sana y nutritiva y es muy posible que siempre te conserves saludable si la acompañas con una buena actividad física. Tu cuerpo recibe de forma correcta todos los nutrientes que necesitas y la combinación de los alimentos en las comidas que haces no puede causarte daño alguno. Por eso, sigue protegiendo tu cuerpo con una buena y saludable dieta.

EXTRA - AUTOTEST:
¿Cuánta vitalidad tiene tu cuerpo?

El objetivo de este autotest es establecer tu propio nivel de vitalidad corporal mediante preguntas que indagan sobre tus hábitos cotidianos, relacionados principalmente con la alimentación, la actividad física y la recreación. Para ello, el test consta de 12 preguntas con 3 a 4 respuestas múltiples cada una.

¿Cómo se lleva a cabo el AUTOTEST?

A medida que leas las preguntas del cuestionario de un Autotest debes anotar en un papel el número correspondiente a tu respuesta para cada pregunta (indicado al lado de la misma). Luego debes sumar todos los números y comparar el resultado con la "Tabla de Resultados". Para que el resultado del autotest sea certero debes responder con sinceridad cada pregunta.

***Nota:** Recuerda que los resultados del Autotest sólo ofrecen una información orientadora y bajo ningún aspecto constituyen una herramienta científica de diagnóstico médico o psicológico, ni reemplaza la opinión de un especialista o profesional de la salud. Ante cualquier duda, consulta con tu doctor o terapeuta.

1. Con respecto a tu presión sanguínea: ¿cómo es normalmente?
- Baja. (0 punto)
- Normal. (3 puntos)
- Alta. (6 puntos)
- Muy alta. (10 puntos)

2. En lo que se refiere al cigarrillo: ¿eres una persona fumadora?
- Sí, fumo todos los días. (0 punto)
- Sí, pero fumo sólo en eventos sociales. (4 puntos)
- No fumo hace 3 años. (6 puntos)
- No, nunca fumo. (10 puntos)

3. Cuando hablamos de descanso, ¿cuántas horas duermes diariamente?
- Menos de 4 horas. (0 punto)
- 4 horas. (4 puntos)
- 6 horas. (6 puntos)
- 8 horas. (10 puntos)

4. Con respecto a la actividad física: ¿cuánto tiempo realizas por día?
- No realizo actividad física. (0 punto)
- Hasta 15 minutos por día. (4 puntos)
- 20 minutos e media hora por día. (6 puntos)
- Más de 1 hora o más. (10 puntos)

5. En lo que se refiere a los alimentos que contienen Calcio, como la leche: ¿cuánto consumes diariamente?
- No consumo lácteos. (0 punto)
- 2 porciones diarias de lácteos. (3 puntos)
- 3 porciones diarias de lácteos. (6 puntos)
- 4 porciones diarias de lácteos. (10 puntos)

6. ¿Cuántas porciones de frutas y vegetales consumes durante el día?
- Nunca como fruta y vegetales. (0 punto)
- De vez en cuando. (4 puntos)
- 1 a 3 porciones. (6 puntos)
- 4 o más porciones. (10 puntos)

7. ¿Con qué frecuencia consumes pescado?
- Nunca como pescado. (0 punto)
- De vez en cuando. (3 puntos)
- 1 vez por semana. (6 puntos)
- 2 veces por semana. (10 puntos)

8. Cuando hablamos de tu vida sexual: ¿Con qué frecuencia tienes actividad?
- No tengo actividad sexual. (0 puntos)
- Muy pocas veces tengo actividad sexual. (3 puntos)
- A menudo, tengo actividad sexual. (6 puntos)

- Siempre tengo actividad sexual. (10 puntos)

9. Si entrenas con pesas: ¿cuánto tiempo le dedicas a esta actividad?
- No hago pesas. (0 punto)
- Menos de minutos. (1 punto)
- Media hora. (3 puntos)
- Al menos una hora. (5 puntos)

10. Con respecto a las tareas del hogar: ¿cuánto tiempo le dedicas, ya sea a la jardinería o a la limpieza de tu casa?
- No limpio mi casa ni arreglo el jardín. (0 punto)
- Hasta 15 minutos por día. (1 punto)
- Media hora por día. (3 puntos)
- 1 hora o más. (5 puntos)

11. ¿Con qué frecuencia te expones al sol?
- Mucho tiempo durante el verano. (0 punto)
- No tomo sol en ningún momento del año. (1 punto)
- De 10 a 30 minutos todos los días. (3 puntos)
- Menos de 20 minutos por día. (5 puntos)

12. En los últimos cinco años: ¿cuántos kilos aumentaste?
- Más de 20 kilos. (0 punto)
- He perdido peso. (3 puntos)
- Entre 10 y 20 kilos. (3 puntos)
- Menos de 10 kilos. (5 puntos)

TABLA DE RESULTADOS

De 0 a 35 puntos:
¡Mucha atención! Tu cuerpo posee un nivel bajo de vitalidad.

Debes ponerte en actividad ¡urgente! La falta de ejercicio, la mala alimentación y ciertos hábitos poco saludables hacen que tu cuerpo pierda la vitalidad y energía que necesita para sentirse bien. Cuanto antes debes

recuperar la vitalidad, de lo contrario puedes comenzar a padecer diferentes afecciones: disminución de la masa ósea (osteoporosis), dolores musculares, trastornos digestivos y dolencias cardíacas.
Lo primero que debes hacer es equilibrar tu alimentación, consumiendo una mayor cantidad de alimentos frescos y naturales (frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, frutos secos, lácteos descremados, pescados de mar y mucha agua mineral) y dejando de lado los alimentos "desvitalizados" (gaseosas, golosinas, pastelería, pizzas, hamburguesas, fritos y bebidas alcohólicas). Luego debes acompañar la dieta con alguna actividad física (ya sea deportiva o recreativa); caminar, trotar o andar en bicicleta son ideales para adquirir el hábito de poner el cuerpo en movimiento. Asimismo, nada de cigarrillo y mucho descanso... en poco tiempo tu cuerpo recuperará su vitalidad.

De 36 a 70 puntos:
¡Cuidado! Tu cuerpo necesita una mayor vitalidad.

¡Debes intensificar tu actividad para aumentar tu vitalidad! Si bien es posible que tu nivel de actividad física sea moderado, no alcanza para que tu cuerpo realmente se sienta pleno. Además, una mala selección de los alimentos que ingieres diariamente puede perjudicar tu nivel de energía. Debes incorporar una mayor cantidad de alimentos ricos en vitaminas y minerales (frutas, verduras, cereales integrales, lácteos descremados y huevo) para fortalecer todo tu organismo, tanto interna como externamente. Así, también puedes contrarrestar los estados de fatiga o agotamiento, tanto físico como mental. Recuerda que para comenzar el día con todo, nada mejor que tomar un buen desayuno: jugos de frutas naturales, licuados de frutas con leche, emparedados de pan integral con queso magro y cereales tostados con miel y yogur de frutas descremado. Las opciones son muchas, sólo debes elegir la que más te guste. Deja de lado el cigarrillo, las bebidas con alcohol y descansa al menos 7 horas por día. Muy pronto tu cuerpo alcanzará la vitalidad que necesita para estar al 100 por ciento.

De 71 a 100 puntos:
¡Felicitaciones! Tu cuerpo tiene una óptima vitalidad.

Seguramente, tu rutina diaria es completa: aceptable cantidad de actividad física, un respetable descanso y una alimentación más que buena. Estos tres aspectos son fundamentales para mantener un nivel de vitalidad que te permita sentirte pleno y lleno de energía. Al mismo tiempo, previenes posibles dolencias (corazón, huesos o aparato digestivo) y puedes cumplir con todos los objetivos que te propones, tanto a nivel laboral, social y personal.
Recuerda que una alimentación equilibrada y natural es la clave para que el organismo obtenga una óptima nutrición, y pueda cubrir con éxito todas las funciones físicas y mentales. Siempre que puedas, sigue una vida sana y elige alimentos frescos y “vitales”, dejando de lado las gaseosas, las golosinas, la comida preparada, los embutidos, el café y té, las bebidas alcohólicas y el cigarrillo. Un cuerpo vital siempre es sinónimo de vida saludable y duradera.

Bibliografía

- Alexander, Jane, **Salud en 5 minutos**, Gaia Ediciones, Madrid, España, 2001.
- Brewer, Sarah, **Cuida tu alimentación**, Ediciones B, Barcelona, España, 1998.
- Briffa, John, **Alimentación para la salud**, Editorial Planeta, Bs. As., Argentina, 1999.
- Conran, Conran y Hopkinson, **Enciclopedia culinaria**, Art Blume, Barcelona, España, 1998.
- Gayler, Paul, **El libro de la cocina vegetariana**, Ediciones B Argentina, 1999.
- Kreitzman, Sue, **La cocina sin grasas**, Ediciones B Argentina, 1998.
- Oberbeil, Klaus, **Vitaminas para su salud**, Ediciones Robinbook, Barcelona, España, 1996.
- Ody, Penélope, **Las plantas medicinales**, Javier Vergara Editor, Bs. As., Argentina, 1996.
- Polunin, Miriam, **Alimentos sanos**, Ediciones B, Barcelona, España, 1998.
- Reader's Digest, **Alimentos que curan Alimentos que dañan**, Reader's Digest México, 1997.
- Reader's Digest, **Terapias naturales contra padecimientos cotidianos**, G. E. Reader's Digest, México, 1996.
- Scott-Moncrieff, Christina, **El libro de las vitaminas**, Ediciones B Argentina, 1999.
- Ursell, Amanda, **Guía completa de los alimentos saludables**, Ed. El Ateneo, Buenos Aires, Argentina, 2001.
- Walji, Hasnain, **Vitaminas, minerales y suplementos dietéticos**, Ed. Edaf, Madrid, España, 2001.
- Wills, Judith, **Alimentos que consumimos**, Editorial La Isla, Buenos Aires, Argentina, 2000.

Sobre el autor



Mariano Orzola comenzó su interés por los temas de nutrición y ejercicio a la edad de 14 años. Cuenta con 25 años de trabajo periodístico sobre bienestar y vida sana. Fue el creador en 1998 del sitio web Fitness Total (España y América Latina). Luego creó los canales Fitness y En Forma para el portal de contenidos StarMedia. Fue proveedor de contenidos del canal Vida y Cada Mujer de L'Oréal para StarMedia. En el año 2003 produjo el suplemento Bienestar Total para el periódico latino La Voz del Interior. Fue el proveedor de contenido para la sección Personal Trainer de la revista Buena Salud (América Latina) durante dos años.

Ha publicado numerosos artículos en revistas españolas como Cuerpo de Mujer y se desempeñó como consultor en varios proyectos editoriales relacionados con el bienestar, la nutrición y el fitness. Trabajó como periodista independiente para diversos medios gráficos, incluyendo la prestigiosa revista femenina Cosmopolitan. Ha publicado más de 2.000 artículos. Fue el creador del mítico blog "Estás gorda porque tú quieres" (edición española) que recibió más de 300.000 visitantes únicos. Ha escrito el revolucionario libro "Un abdomen plano para toda la vida - El método X ABS” (disponible en todas las librerías españolas y también en Amazon).

Actualmente escribe libros en formato digital sobre bienestar desde una perspectiva más holística y práctica, y es el director general de OrzolaPress,

una agencia editorial que él mismo fundó.

SIGUE A MARIANO ORZOLA EN:
TWITTER: Http://www.twitter.com/MarianoOrzola
BLOG: Http://bienestarymuchomas.blogspot.com/
TIENDAS AMAZON: AMAZON.es / AMAZON.com